

العدد 2045
16/05/2020

MODEST ELEGANCE
أناقة العيد المحتشمة

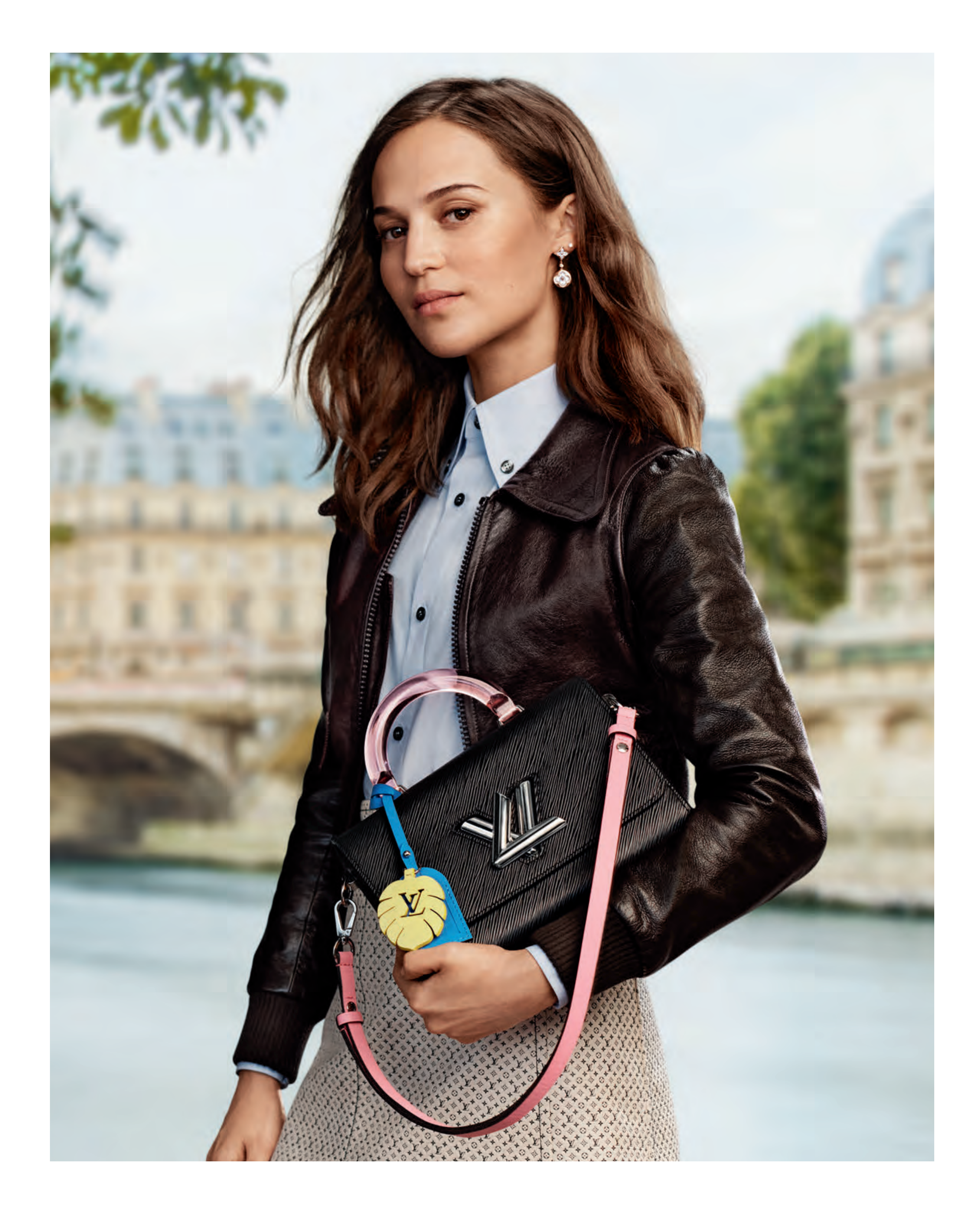
في ظل ظروف استثنائية
عيد الفطر هذا العام
«شكل تاني»

من السعودية و5 بلدان ما لا نعرفه عن أبطال حمايتنا

يسرا: لن أعتزل.. وهذا الرجل صديقي المفضل

FACT CHECK
18 مفهوماً خاطئاً عن كورونا







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود • لينا الحوراني • آمال منذر • كندة صبيح**
رولا زعزع عياد • ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492884-7492855
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**

ما لا نعرفه عن أبطال حمايتنا

مما لا شك فيه أن جائحة كورونا شكلت تحدياً للشعوب والبلدان كلها، وفرضت نمطاً مختلفاً من الحياة، وجعلت مسؤوليات بعض الجهات أكبر مما كانت عليه بأضعاف مضاعفة، والمقصود هنا أصحاب الأردية البيضاء من أطباء وطبيبات، وممرضين وممرضات، وجميع الكوادر الصحية في كل مكان، إضافة إلى الدور الكبير والمشرف الذي تقوم به قوات الأمن والشرطة والإسعاف والمتطوعين والمتطوعات.

وتقديراً لهذه الأدوار المتضافرة والمتكاملة كانت حملة «سيدتي»: «شكراً أبطالنا» والتي تابعنا فيها ما يقوم به أولئك المدهشون بالعطاء والبذل من أجل الآخرين، واليوم نتابع الحملة، بإلقاء الضوء على الدور البارز والكبير الذي يقوم به رجال الأمن لحماية الناس والمجتمع وتنظيم سير الحياة بما يحدّ من انتشار فيروس كورونا كوفيد 19، والعمل يداً بيد مع الجهات الصحية لإنقاذ البشرية من هذه الأزمة لتعود أيامنا آمنة مستقرة هادئة كما كانت وأفضل.

عيد مختلف

يتطلع المسلمون حول العالم للعودة إلى الحياة الطبيعية بعد شهر رمضان، والاحتفال بعيد الفطر السعيد، وانتهاء جائحة كورونا، وبالتالي رفع قيود الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، الذي وضع للحد من تفشي الفيروس، ولكن هل سيكون لكورونا كلمة أخرى وسيأتي العيد في ظروف استثنائية، وهل من الممكن أن تتغير عادات وتقاليد ألفناها على مدى عقود، فكيف تستعد الأسر لاستقبال عيد الفطر؟ وهل ستكون الزيارات والتجمعات العائلية افتراضية؟ وكيف سيعوض الأفراد بعض تلك العادات التي قد تتوقف مؤقتًا؟.

«سيدتي» ناقشت الموضوع مع الشباب والشابات، إضافة إلى آراء المختصين.. مع آمالنا أن تنحسر هذه الجائحة الكبرى ونعيش أيام العيد بطمأنينة ومحبة وتسامح أعاده الله عليكم جميعاً بالخير والبركة وكل عام وأنتم بخير.

بانتظار الفرج

أغلب الناس متشائمون من الوصول إلى نتيجة تقضي على وباء كورونا، فهم يعتقدون بأن هذا الفيروس مصنّع، ولذلك يصعب إيجاد لقاح للقضاء عليه. ويكمن قلق الناس في حقيقة تأخر ذلك مقارنة مع أنواع أخرى من فيروسات الزكام التي تم اختراع الدواء المناسب واللقاح الواقي في أوقات أقصر مما يستغرقه إيجاد الشيء نفسه بالنسبة لفيروس كورونا.

جاء في دراسة لمعهد متخصص في الدراسات الاجتماعية والإنسانية، بأن أكبر التساؤلات التي دخلت إلى أذهان الناس حول هذا الفيروس، بحسب استطلاع للرأي بين صفوف آلاف متابعي موقع المعهد، هو لماذا يتغير مفعول تأثير الفيروس من دولة إلى أخرى؟.. تابعوا تفاصيل الدراسة في هذا العدد.

الأزياء الرصينة

لا يتعارض مفهوم الاحتشام واختيار الأزياء الرصينة مع مفهوم الأناقة، بل على العكس، هما يكملان بعضهما البعض، وهذا ما حرص مصممو الأزياء على إثباته في مجموعات الأزياء الراقية التي قدّموها، والتي حفلت بتصاميم تناسب أجواء عيد الفطر المبارك، وتبعث في إطلالاتك لموسم ربيع وصيف 2020 الكثير من الأناقة والفخامة، دون أن يغيب عنها عنصر الاحتشام الذي يلازم هذه الأيام الفضيلة. استقبلي العيد بأزياء أنيقة، أنعشتها لوحة الألوان الزاهية المستوحاة من هذا الموسم والأقمشة الناعمة والمتطايرة، وزادت في فخامتها أرقى دور الأزياء العالمية، واختاري من بين المجموعات الإطلالة التي تناسب شخصيتك وذوقك، وتزيد من تميز حضورك في كل المناسبات.



الملك فيليبي والملكة ليتزيا
يواصلان مهام أعمالهما في قصر زارزويلا

الثنائي الملكي الإسباني خلال اللقاء مع كبار الشخصيات الوطنية والدولية

الملكة خلال اللقاء مع رؤساء نادي أولمبيا دي لاس روزاس

في ظل أزمة انتشار فيروس كورونا «كوفيد 19» والالتزام بالإجراءات الاحترازية، يواصل الثنائي الملكي الإسباني مهام عملهما من بعد؛ حيث حضر الملك فيليبي السادس ملك إسبانيا «King Felipe VI» وعقيلته الملكة ليتيزيا ملكة إسبانيا «Letizia» اجتماعاً عبر الفيديو في قصر زارزويلا - مدريد، مع كبار الشخصيات الوطنية والدولية في المجتمع الإسباني، من بينهم لاعب التنس رافاييل نادال، والمخرجة إيزابيل كويكست، والممثل السينمائي أنطونيو بانديراس، وعالمة الأحياء ماريا بلاسكو، وطبيب القلب فالنتين فوستار، ومتسلقة الجبال إدورني باسابان، وسائق سيارات «فورمولا1» فرناندو ألونسو، لمناقشة الواقع الذي تعيشه البلاد. كما حضرا اجتماعاً آخر عبر الفيديو مع رؤساء نادي أولمبيا دي لاس روزاس لكرة القدم النسائية، للاطلاع على المستجدات التي تتعلق بالنادي.

الاحتفال بيوم ميلاد ملك السويد من دون ضجة

احتفالاً بعيد ميلاد ملك السويد، كارل غوستاف السادس عشر King Carl XVI Gustaf الـ74، الذي صادف يوم 30 إبريل الماضي، أصدرت الأسرة المالكة صوراً متميزة؛ من خلال حساب العائلة المالكة السويدية على موقع «إنستغرام»، والتي أظهرت الملك كارل غوستاف خلال وجوده في أحد مقار إقامته الصيفية، وهو قصر ستينهامار Stenhammar Palace، بمقاطعة سودرمانلاند Södermanland.

ويبدو الملك في صورتين أثناء سيره برفقة زوجته الملكة سيلفيا Queen Silvia، التي تبلغ 76 عاماً، أما الصورة الأخيرة فيظهر فيها الزوجان أثناء تجولهما بصحبة كلبتهما الأليفة.

وقد مرّ عيد ميلاد الملك هذا العام من دون ضجة كبيرة على غير العادة؛ نظراً لإلغاء الاحتفالات والاستعراضات العامة؛ بسبب جائحة فيروس كورونا.

ومنذ منتصف شهر مارس الماضي، والملك والملكة يقيمان في ستينهامار، في محاولة منهما للالتزام بقواعد الدولة الخاصة بالتباعد الاجتماعي.

كما تم تعليق الاحتفال التقليدي للقوات المسلحة بالملك في الفناء الخارجي للقصر الملكي هذا العام؛ بسبب جائحة كوفيد19-.



ملك السويد كارل غوستاف والملكة سيلفيا في قلعة ستينهامار



.. ويتجولان بصحبة كلبتهما «براندي» في قلعة ستينهامار



الملكة سيلفيا تقطف بعض نباتات القراص خلال نزهة يومية

سيّدتي محتويات

CONTENTS

العدد 2045 || 2020

من كل مكان

حديث العواصم

دراسات

أزياء

مجوهرات

جمال

تحقيقات













سكارليت جوهانسون
تحتفل افتراضياً بجوائز اختيار الأطفال



أبطال فيلم «المنتقمون: لعبة النهاية» خلال اللقاء

على الرغم من أن معجبي فيلم «المنتقمون: لعبة النهاية» «Avengers: Endgame»، الذي عُرض العام الماضي، قد ودعوا بعض الأبطال الخارقين المفضلين لديهم؛ لايزال نجوم العمل على اتصال وثيق ببعضهم بعضاً، حتى العزل الاجتماعي لم يتمكن على ما يبدو من التفريق بينهم.
فقد اجتمعت سكارليت جوهانسون افتراضياً بالعديد من أبطال الفيلم، مؤخراً، في أثناء ظهور خاص لنجوم العمل في حفل جوائز اختيار الأطفال؛ لنحتفل معاً.
وقد تُوِّجت عروض الحفل بجائزة الفيلم المفضل، الذي كان من نصيب الجزء الأكثر إثارة في سلسلة عالم مارفل السينمائي.
وقالت جوهانسون «35 عاماً»: «مرحباً يا رفاق، يا إلهي، هذا شائق للغاية! نحن متحمسون جداً، وسعداء للغاية؛ لأن حفل جوائز اختيار الأطفال ما زال قائماً».
وبعبارة متفائلة، قال مارك رافالو، 52 عاماً، في مداخلة له: «يجب أن يستمر العرض، ويجب أن تستمر الحياة؛ لذا، يجب أن يستمر المنتقمون».
وقالت جوهانسون، التي اختيرت في قائمة «النساء الأكثر إثارة في العالم» في المجلة الأكثر شهرة «إسكواير» في عامي 2006 و2013: «لقد شكل هذا العمل حياتي لمدة 10 سنوات».
وقد شارك في هذا اللقاء أبطال الفيلم: كريس هيمسورث، مارك رافالو، كريس إيفانز، جيرمي رينر، وروبرت داوني جونير.
يُذكر أن الفيلم تفوق على جميع الأفلام التي كانت مرشحة لجائزة الفيلم المفضل، وهي: علاء الدين «Aladdin»، كابتن مارفل «Captain Marvel»، جومانجي: المستوى التالي «Jumanji: The Next Level»، الرجل العنكبوت: بعيداً عن الوطن «Spider-Man: Far From Home»، وحرب النجوم: صعود سكاي ووكر «Star Wars: The Rise of Skywalker».

سكارليت جوهانسون

قالوا

جميل أن تبدأ الصداقة بابتسامة، والأجمل منها أن تنتهي بابتسامة.

أوسكار وايلد

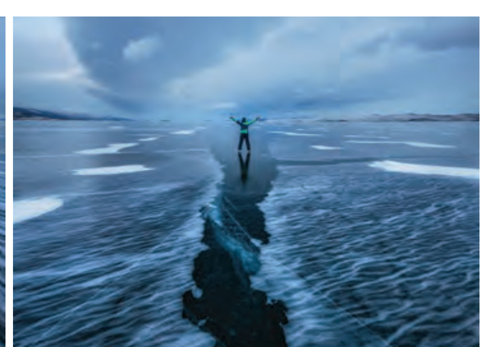






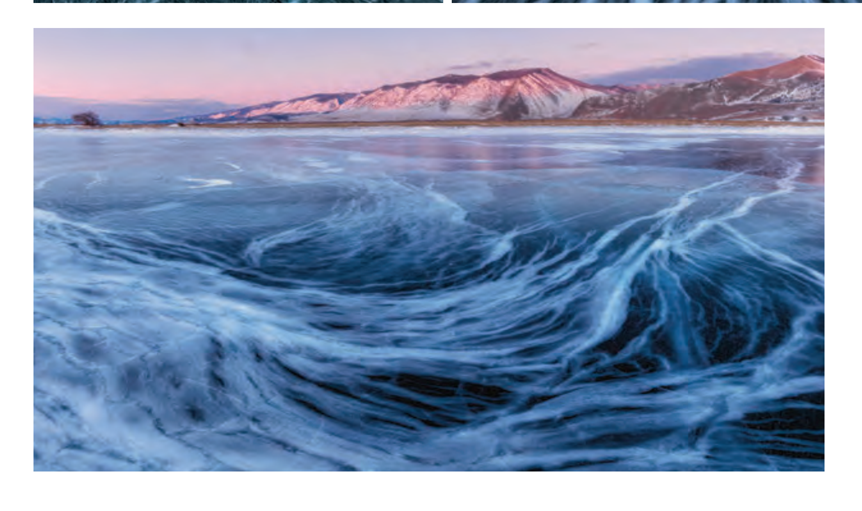
مبادرة «مُهر صغير أمام نافذتك»!

تعمل إسطبلات بارك لين على إمتاع السكان المحليين لإضاءة يومهم خلال حظر فيروس كورونا، في مبادرة لطيفة تسمى «مهر صغير أمام نافذتك - Tiny pony at your window».
ومؤخراً قامت سائسة الخيل Daisy Cinque بمرافقة مهر إلى أحد المنازل في تويكنهام Twickenham، حيث وقفت على عتبة منزل عائلة يصادف عيد ميلاد ابنتها الثاني، ولوَّح أفراد العائلة بسعادة لمهر الجبل الويلزي Annie Wizz الذي أثار وجوده البهجة للأطفال.









عاصفة ثلجية شكلت أنماطاً جليدية آسرة

في ظاهرة طبيعية نادرة، تشكلت أنماط متجمدة آسرة الجمال من الدوامات بسبب عاصفة ثلجية على بحيرة بياكال المتجمدة، في سيبيريا، بروسيا، مؤخراً، واستمتع المحتفلون بالمشهد الرائع فوق الجليد السميك.
تم التقاط الصور الفريدة على بحيرة بايكال الضخمة، حيث انخفضت درجات الحرارة إلى ما يصل 25- درجة مئوية.
قال المصور أندريه غراتشيف، 41 سنة، من العاصمة الروسية موسكو: «إن الثلج نادر للغاية هنا، وقد تشكلت هذه الأنماط خلال عاصفة ثلجية جمدت الماء، وكانت النتيجة أشبه بعمل فني».

OUT & ABOUT

تعرَّضت الممثلة الأميركية داكوتا جونسون Dakota Johnson لحادث مؤسف، مؤخراً، بعدما تعطلت سيارتها الكلاسيكية من طراز «موستانج» أثناء خروجها للتسوق بصحبة أبل، ابنة رفيقها كريس مارتن.
فقد علقت بطلة فيلم «خمسون ظلاً للرمادي» Fifty Shades Of Grey هي والفتاة ذات الـ15 ربيعاً لبعض الوقت عقب شرائهما بعض المستلزمات من متجر البقالة Vintage Grocers في مدينة ماليبو، كاليفورنيا.
وفي النهاية خلّص أحد المارّة السيدتين من هذا الموقف بعدما عرض عليهما تقديم المساعدة، كما وصل مارتن المغني الرئيس في فرقة كولدبلاي، 43 عاماً، لاحقاً لمساعدتهما.
وكانت الممثلة قد توجهت، وسط حالة الإغلاق العام في المدينة بسبب وباء كورونا، برفقة ابنة مارتن من النجمة غوينيث بالترو، إلى أحد أسواق المزارعين المحلية، وهما ترتديان الكمامات، حيث قامتا بشراء كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات.
على الرغم من الحادث المؤسف، بدت الممثلة الهوليودية بكامل أناقتها، بفستان صيفي أبيض ونظارة شمسية سوداء واسعة.
وكانت داكوتا وكريس قد تعاونا في وقت سابق في عمل فيديو يوضح أهمية غسل اليدين، للتوعية بالوقاية من فيروس كورونا.
يذكر أن فيلم «Fifty Shades of Grey» حقق لها شهرة عالمية كبيرة، وبلغت عائداته نحو 571. 1 مليون دولار في جميع أنحاء العالم.



السيارة الكلاسيكية تعطلت

داكوتا جونسون وأبل تتوجهان إلى متجر البقالة

داكوتا جونسون ملتزمة بتعليمات ارتداء القناع



ماذا قالت؟

شعاع الدحيلان: تطوير المرأة وتمكينها هاجسي

بدأتُ حياتي العملية معلمةً لمادة اللغة الإنجليزية، قبل أن أصبح فنانةً تشكيليةً، وأحصل على جوائز محلية وعالمية، ثم اقتحمت مجال التجميل، ووصلت إلى العالمية أيضاً بعد سنوات من التدرُّج في هذه المهنة التي لطالما عشقتها.

وعلى الرغم من كل ما حققته من نجاحات في تلك المجالات، إلا أن طموحي كان يزيد يوماً بعد آخر ولا يقف عند حدٍّ معين، إذ عملت بجدٍّ، وما زلت، على تطوير نفسي فيها، بما يناسب كل مرحلةٍ من مراحل حياتي بمنح كلٍّ منها حقها كاملاً في الاهتمام والعناية.

خطط التمكين

وبعد 30 عاماً من الجد والاجتهاد والعمل المتواصل، أصبحت ضمن المشاركين في إعداد خطط التوطين، وصولاً إلى تشكيل أول لجنة وطنية للصالونات النسائية ومراكز التزيين في السعودية، بعد أن تم اختياري قبل نحو عشرة أعوام، بصفتي أول سعودية تقدم عرضاً تجميلياً في أسبوع الموضة العالمي بإيطاليا، وحصولي على عضوياتٍ في الاتحادين الإيطالي والفرنسي للتجميل.



- نائبة رئيس المجلس التنسيقي لعمل المرأة في مجلس الغرف السعودية
- كاتبة رأي مهتمة بالشأن الاقتصادي
- رئيسة لجنة المشاغل النسائية في «غرفة الشرقية»
- حصلت على عديدٍ من الجوائز المحلية والدولية.

التدريب والتوعية

اهتممت كذلك بمجال التدريب والتوعية، فمنذ ثمانية أعوام وإلى اليوم أعمل رئيسة للجنة المشاغل النسائية في المنطقة الشرقية، كما أسعى إلى رفع وتيرة الوعي بخطوط التجميل المهمة، خاصةً في ظل خلط الكثيرين بين مفهومَي التجميل وطب التجميل، بهدف توعية الناس، وتطوير هذا القطاع الحيوي الذي يسهم في دعم الاقتصاد المحلي، مع دعم توجهات وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، وتقديم مبادرات فاعلة لتوطين هذا القطاع، الذي بات مصدراً للاستثمارات المحلية.
وبعد تسلُّمي مهام منصبي الجديد نائبةً لرئيس المجلس التنسيقي لعمل المرأة في مجلس الغرف السعودية، أخذت على عاتقي تقديم مبادرات وطنية لتطوير قطاع التجميل، والأيدي الوطنية العاملة، عطفاً على ما تمر به السعودية من متغيرات في وجوه الاستثمار، واعتمادها تعزيز الجوانب الإثرائية للموارد البشرية، كما قدمت مبادرة «تنمية وانتماء» خلال رئاستي اللجنة الوطنية للصالونات النسائية ومراكز التزيين بوصفها مبادرةً وطنية، تسهم في رفع معدلات التوطين والتدريب في هذا القطاع بصورة تدريجية.
ومن منطلق إيماني بأن التوطين مهمة ومسؤولية وطنية، تقع على عاتقنا، كرست جهودي في الإسهام باستراتيجيات التوطين والتمكين.

كاتبة اقتصادية

كُرِّمت من قِبل الأمير سعود بن نايف بن عبدالعزيز، أمير المنطقة الشرقية، في الاحتفال باليوبيل الذهبي لمجلة الاقتصاد، التي تصدرها «غرفة الشرقية»، إذ كان والدي عبدالله ناصر الدحيلان، رحمه الله، أمين الغرفة التجارية طوال أعوام، وأخذ على عاتقه تولي إدارة التحرير، وقد انتهجت الكتابة اقتداءً به، لأصبح كاتبةً في الشأن الاقتصادي في صحيفة اليوم قبل عشرة أعوام، وعبر زاويتي، أقدم أطروحات عميقة في الشأن الاقتصادي.
ومن إنجازاتي أيضاً التي أفتخر بها، تكريمي في بيروت، العاصمة اللبنانية، قبل أعوام بمناسبة يوم المرأة العالمي ضمن أبرز الشخصيات النسائية العربية ذات الطابع المتميز.

قالوا عنها

«بدأت عملها الفني بوصفه هوايةً وشغفاً، لتجد نفسها تبحر ببراعة بين الألوان، وقتها أيقنت أن مستقبلاً باهراً ينتظرها في الفن والجمال. شعاع لديها رؤية متفائلة بغدٍ جميل، وتملك خطة خمسية، تحقق من خلالها طموحاتها بكل هدوء، وتترك لنجاحها دفة الحديث. رأيتها وهي تصعد سلم النجاح ببراعة بعد دراسة طويلة، متسلحةً بطموح لا سقف له. ببساطة، هي سيدة ذات رؤية ثاقبة، تركت بصمتها في التجارة، وفتحت المجال واسعاً للشابات السعوديات للدخول لسوق العمل، وكانت من أوائل من نادى بتمكين المرأة».
الدكتورة إيمان مناجي أشقر، استشارية أمراض قلب

«شعاع امرأة من طراز خاص، ورائدة من رائدات الوطن، مبدعة، عصامية، قدمت وما زالت الكثير للوطن وبناته، لذا نفتخر بسيرتها الحافلة بالعطاءات والإنجازات المميزة، وتفرُّدها في الإبداع».
مها الوابل، كاتبة رأي وسفيرة المسؤولية الاجتماعية

«شعاع ليست أماً عادية، فهي الصديقة الصدوقة، التي أعمل معها زميلةً في المهنة، وتشاركني في هواياتي، وأصفها دائماً بأنها مرآتي، وهي سندٌ لي وسد منيع للأزمات والصعوبات، ومثال رائع أقتدي به، كما أستمد من مسيرتها الحافلة بالنجاحات العطاء. في عملها تعشق التفاصيل، وهذا أحد أسباب عالميتها».
ريم إسماعيل، مديرة مركز نسائي

الرياض - زكية البلوشي

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net





انعكاسات مبهرة في حقول الملح









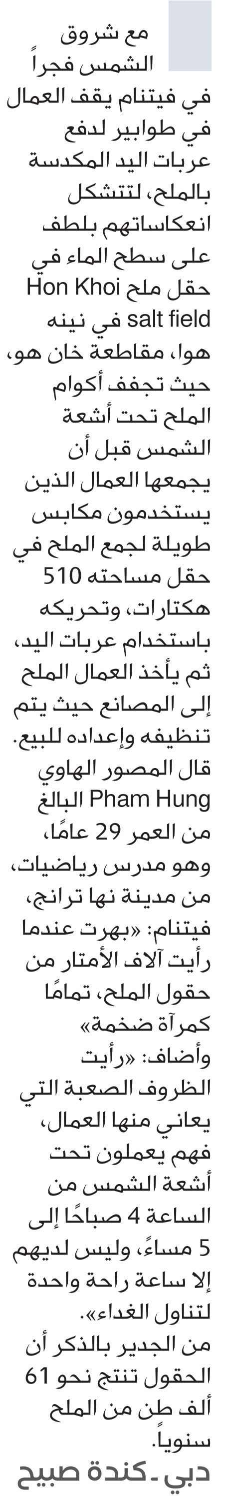
مع شروق الشمس فجراً في فيتنام يقف العمال في طوابير لدفع عربات اليد المكدسة بالملح، لتتشكل انعكاساتهم بلطف على سطح الماء في حقل ملح Hon Khoi salt field في نينه هوا، مقاطعة خان هو، حيث تجفف أكوام الملح تحت أشعة الشمس قبل أن يجمعها العمال الذين يستخدمون مكابس طويلة لجمع الملح في حقل مساحته 510 هكتارات، وتحريكه باستخدام عربات اليد، ثم يأخذ العمال الملح إلى المصانع حيث يتم تنظيفه وإعداده للبيع.

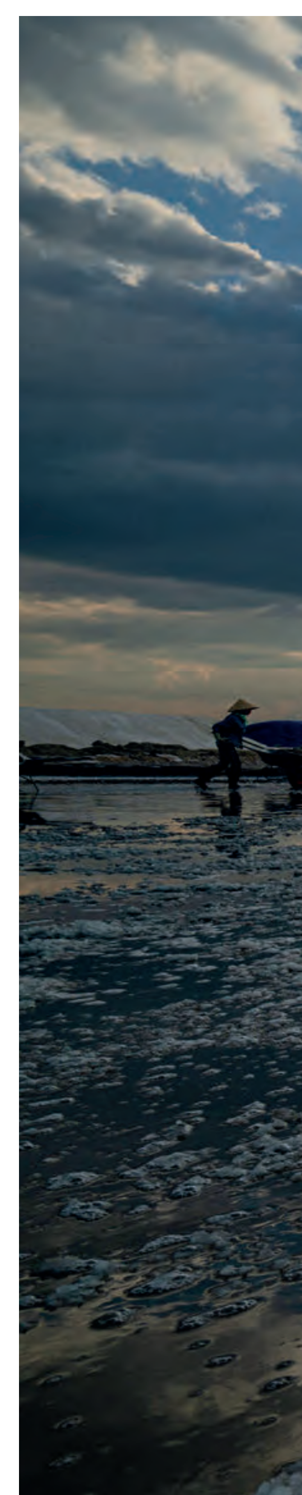
قال المصور الهاوي Pham Hung البالغ من العمر 29 عامًا، وهو مدرس رياضيات، من مدينة نها ترانج، فيتنام: «بهرت عندما رأيت آلاف الأمتار من حقول الملح، تمامًا كمرآة ضخمة»

وأضاف: «رأيت الظروف الصعبة التي يعاني منها العمال، فهم يعملون تحت أشعة الشمس من الساعة 4 صباحًا إلى 5 مساءً، وليس لديهم إلا ساعة راحة واحدة لتناول الغداء».

من الجدير بالذكر أن الحقول تنتج نحو 61 ألف طن من الملح سنوياً.

دبي ـ كندة صبيح







تسبَّب فيروس كورونا المستجد في حالة هلع كبيرة في العالم بعد حصده عشرات الآلاف من الأرواح؛ ما دفع عديداً من الحكومات إلى عزل شعوبها بفرض حظر تجول صحّي عليهم، منها الحكومة السعودية، التي أصدرت قراراتٍ عدة حرصاً منها على سلامة شعبها والمقيمين على أرضها، وبهدف السيطرة على «كوفيد 19» ومنع تفشيه في البلاد.
وقبل أيام، ومثل كثير من الدول، خفّفت السعودية حظر التجوال، وحدَّدت ساعات معينة للخروج من المنزل، مع الالتزام بشروط الوقاية من الفيروس، تيسيراً على المواطنين والمقيمين لقضاء حاجياتهم، وأداء بعض الأعمال الضرورية. **لما هودلي**

رفع الحظر الجزئي

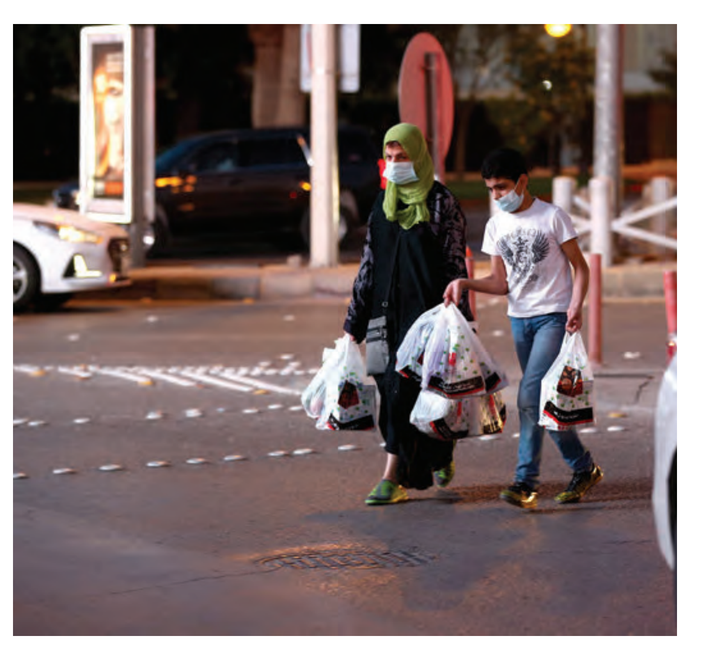
هذه الخطوة أشاعت التفاؤل والأمل، كما أنها قسَّمت السكان إلى فريقين، فريقٌ أبدى سعادته بالخروج من المنزل مجدداً، وإن بشكل مؤقت، وآخر فضَّل البقاء فيه حتى ينحسر المرض، حسبما أوضحه لـ«سيدتي» عددٌ من السعوديين.

الحرص واجب

بدايةً، شكر **مصلح العتيبي** حكومة المملكة العربية السعودية على جميع تدابيرها الاحترازية منعاً لانتشار جائحة كورونا، وخاطب المواطنين والمقيمين بالقول: إن «رفع الحظر الجزئي، هو اختبارٌ لنا، هل نحن مدركون حجمَ المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتقنا بأخذ أقصى درجات الاحتراز والحيطة عبر التباعد الاجتماعي، وتجنُّب التجمعات، واتباع وسائل منع العدوى، أم لا». متمنياً للجميع الصحة والسلامة.

هناك بعض المبالغة

ورأى **أمين الصفار** أن هناك مبالغةً في أخذ الاحتياطات من قِبل بعضهم، قائلاً: «لاحظت خلال هذه الأزمة، أن هناك أشخاصاً، يبالغون في توخي الحذر، مبالغة تفوق الاحتياطات التي نشرتها وزارة الصحة، بمعنى آخر، بدأنا نرى الأثر النفسي لهذه الجائحة من خلال سلوك وتحذيرات الناس المُبالغ فيها لبعضهم بعضاً».


السماح بالتجول في ساعات محددة

في ما شدَّد **حسن الزبيدي** على أن الخروج فقط للضرورة القصوى مع وجوب الالتزام والتقيد بجميع تعليمات وزارة الصحة، والعمل بجدٍّ على مساعدة المسؤولين في السعودية للوصول إلى الأهداف المأمولة حتى تعود الحياة إلى طبيعتها.

أماكن لا تزال ممنوعة من الزيارة

استثنت الحكومة السعودية بعض الأماكن؛ حيث أبقتها تحت الحظر منعاً لانتشار الوباء نظراً لأنها تتيح الاحتكاك بين الناس، مثل عيادات التجميل، وصالونات الحلاقة، والنوادي الرياضية والصحية، والمراكز الترفيهية، ودور السينما، وصالونات التجميل، والمطاعم والمقاهي، في الوقت الذي سمحت فيه لممارسة الأنشطة الأخرى التي تحقق التباعد الجسدي، مثل شركات المقاولات، والمتاجر، والمصانع، مع الاستمرار في منع التجمعات للأغراض الاجتماعية لأكثر من خمسة أشخاص، مثل مناسبات الأفراح، ومجالس العزاء، كذلك التجمُّع في الأماكن العامة في أوقات السماح بالتجول.

شروط السماح للأسواق التجارية بالعمل

حرصاً على السلامة العامة، اشترطت الحكومة السعودية على المواطنين والمقيمين جملة من الاحترازات التي تحد من تفشي الوباء، من أبرزها منع استخدام المصاعد، وإلغاء الكراسي في الممرات، والسماح بدخول عميل واحد لكل عشرة أمتار مربعة، إضافة إلى منع دخول أي شخص تتجاوز حرارته 38 درجة، وعدم استخدام العملة النقدية الورقية، كذلك منع التجمعات من مناطق ترفيهية وغيرها، وإلزام المراكز التجارية بالتعقيم الكامل كل 24 ساعة.

عقوبات صارمة

من باب الحرص على المواطنين والمقيمين وصحتهم، تخضع إجراءات رفع حظر التجول للتفتيش والتقييم بشكل مستمر طوال الفترة المقررة من 3 من رمضان المبارك حتى 20 من الشهر الكريم من الساعة 09:00 صباحاً حتى 05:00 مساءً، وستتم معاقبة وإغلاق المنشآت التي تخل بالأنظمة، وسبق أن أعلنت وزارة الداخلية السعودية فرض غرامة مالية، تبلغ عشرة آلاف ريال، تتم مضاعفتها لمَن يكرر المخالفة، إضافة إلى السجن مدة لا تزيد على 20 يوماً خلال فترة الحظر السابقة التي كانت مدتها 21 يوماً.

سجل المركز الطبي الجامعي محمد السادس بوجدة أول حالة ولادة لامرأة مصابة بفيروس كورونا المستجد، حيث كانت الأطباء يخافون من أن تؤثر إصابة الأم على الجنين. لكن النتائج أثبتت عكس ذلك. **جمال الدين الحاتمي**

نجاة مواليد من أمهات مصابات بالكورونا

العملية القيصرية تمت بجناح جراحي مخصص للنساء الحوامل المصابات بالفيروس، تحت إشراف فريق طبي وتمريضي متكامل، واستفاقت الأم من الولادة وهي تتمتع بحالة صحية مستقرة وتابعت علاجها مثلما هو الحال بالنسبة للمولود الجديد الذي ينعم بصحة جيدة.

وكانت الفرحة الكبرى في الإعلان عن عدم إصابة الجنين بفيروس كورونا المستجد بعد إجراء التحاليل المخبرية.

في الشهر التاسع

قطعت المرأة الحامل والمصابة عشرات الكيلومترات من مدينتها الناضور شمال المغرب لتصل إلى مدينة وجدة، حيث جرى استقبالها، وهي في شهرها التاسع بمصلحة الطوارئ الخاصة بمرضى فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، حيث أجريت لها جميع الفحوصات اللازمة، وبدأت في تلقي العلاج على حساب وزارة الصحة المغربية التي هيأت الظروف لمثل هذه الحالات المستعصية.

حالة أخرى

ولم تمض أسابيع حتى سجل مستشفى محمد السادس بطنجة تطوان-الحسيمة. شمال المغرب، أول حالة ولادة لامرأة حامل مصابة بفيروس كورونا المستجد



ونقلت المرأة الحامل، التي تبلغ من العمر 29 عاماً، في شهرها التاسع من مستشفى القرطبي، حيث كانت تعالج من فيروس كورونا المستجد إلى مركز الولادة الخاص بالنساء الحوامل المصابات بمرض كوفيد 19 بمستشفى محمد السادس بنفس المدينة.

وأجريت للحامل جميع الفحوصات اللازمة قبل إخضاعها لعملية قيصرية تحت إشراف فريق طبي وتمريضي متكامل مع اتخاذ جميع الإجراءات الوقائية المعمول بها.

وأكد الأطباء الذين أشرفوا على علاج هذه المرأة أن الولادة تمت عن طريق عملية قيصرية وفي ظروف جيدة مع احترام جميع المعايير والتدابير الضرورية والاحتياطات اللازمة لضمان صحة وسلامة الأم والرضيع والطاقم الطبي والتمريضي المجند من أجل العناية بالمرضى ومكافحة الوباء.

النساء الحوامل.. أرقام وحقائق

1 9 أطفال ولدوا لأمهات مصابات بفيروس كورونا، لم ينتقل إليهم الفيروس بعد الولادة، حسبما أعلنت مستشفيات مدينة ووهان الصينية.

2 200 امرأة حامل ولدن في مستشفيات ولاية نيويورك، نجا منها المواليد من الإصابة، كما أشارت دراسة أجريت في جامعة كولومبيا الأمريكية.

3 29 امرأة من النساء الـ33 المصابات بفيروس كورونا المستجد، لم تظهر عليهن الأعراض وهذا يعرض الطواقم الطبية لخطر الإصابة بالفيروس.

4 ينصح الأطباء بأن تقوم النساء الحوامل في حالة الشك بإصابتهن بفيروس كورونا، بالاتصال بالأطباء قبل التوجه مباشرة للعيادة أو المستشفى.

5 الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل لم تبين أنه يمر عبر حليب الأم، لكن ينصح بارتدائهن أقنعة أثناء وجودهن قرب أطفالهن حديثي الولادة.

كشف مركز/شاغاس/الذي تم تأسيسه منذ بدء انتشار وباء/كوفيد/لمراقبة تطورات وانتشار فيروس الكورونا في البرازيل أن الأبحاث أكدت خلو غابات الأمازون الهائلة التي تعادل مساحتها مساحة القارة الأوربية بأسرها من حالات/الكورونا/، وهو الأمر الذي أدى إلى لجوء مئات من الناس للاختباء في هذه الغابات المطرية الاستوائية إلى أن يزول خطر هذا الفيروس من البرازيل والعالم. **محمد داود**

شكاوى الهنود الحمر

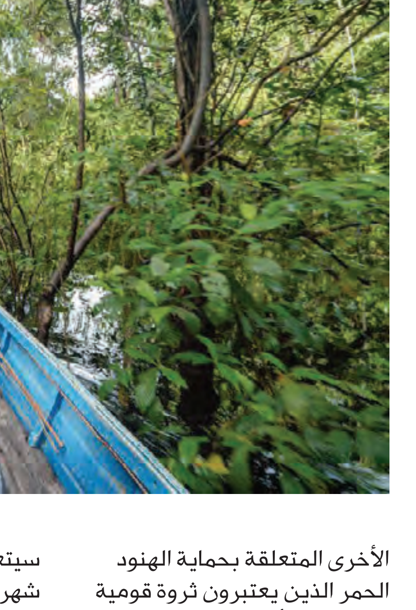
جاء هذا الزحف باتجاه غابات الأمازون للحماية من الكورونا بعد أن أعلن أطباء برازيليون وعلماء طبيعة أن الهنود الحمر الذين يعيشون في هذه الغابات التي تعتبر مناطق إقامتهم منذ مئات السنين، أو بالأحرى منذ خمسمائة عام على الأقل لم يصابوا بهذا الفيروس بالرغم من عدم وجود مواد التنظيف والتعقيم العامة والشخصية ضمن هذه الغابة هائلة الحجم.

مخبأ

ومع انتشار هذه الأخبار قرر عدد كبير من الناس في المنطقة الشمالية التي تقع فيها غابات الأمازون في البرازيل الهروب إلى الأمازون للاحتماء من الفيروس وكذلك للتخلص من الحجر المنزلي المزعج، الذي مازال مطبقاً في جميع أنحاء البلاد منذ بدء انتشار الكورونا في هذا البلد الاستوائي وكذلك في مختلف دول العالم. إلا أن الهنود الحمر وهم السكان الأصليون لغابات الأمازون منذ ما قبل اكتشاف البرتغاليين لهذه البلاد قبل خمسمائة عام اشتكوا من ظاهرة لجوء السكان من بقية المناطق البرازيلية إلى الأمازون واستغلال الثروات التي يتغذون عليها.

قانون حماية طارئ

قال تقرير مركز شاغاس إن المحكمة العليا في البرازيل أصدرت قانوناً جديداً أضافته للقوانين الأخرى المتعلقة بحماية الهنود الحمر الذين يعتبرون ثروة قومية في غابات الأمازون. القانون الجديد أطلق عليه اسم «قانون الحماية الطارئ» ينص على أن كل من يلجأ لغابات الأمازون بسبب الكورونا يعتبر مخلاً بإجراءات الحجر المنزلي، وكذلك مصدر خطر للهنود الحمر، وكل من يتم القبض عليه وهو يحاول دخول الأمازون خلال فترة وجود فيروس الكورونا سيدفع غرامة قدرها \ ألف دولار\ أي مايعادل ثلاثة آلاف ريال برازيلي. وفي حال التكرار فإنه سيتعرض لحكم بالسجن لمدة شهرين إضافة للغرامة المذكورة.



ارتفاع الحرارة

تقوم الحكومة الاتحادية في البرازيل منذ بدء انتشار الكورونا بجهود لتوزيع مواد للتنظيف والتعقيم في مناطق عمق الغابات التي تعيش فيها قبائل بدائية من الهنود الحمر. إلا أن هذه الجهود توقفت مع قلق السلطات من احتمال أن ينتقل الفيروس إلى الغابات الهائلة المساحة بسبب انتقال طواقم الطوارئ المختصة بتوزيع هذه المواد، وتكرس هذا التوقف بعد أن تم التأكد من أن فيروس الكورونا لايستطيع العيش في الأمازون بسبب الحرارة المرتفعة جداً. ومما هو معروف أن الفيروس لايتحمل درجات حرارة عالية جداً. إلا أن لجوء أناس كثيرين ممن يحملون الفيروس دون أن تظهر عليهم أية أعراض قد ينقلون الفيروس إلى المنطقة، بحيث يحتمل أن يتأقلم مع الحرارة المرتفعة بسبب تغيراته الجينية، ويلوث تلك الغابات وسكانها من الهنود الحمر الذين يعتبرون ثروة قومية للإنسانية.



بعض فوائد التسامح!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

اختصار الكُتب فنٌّ مُستقل، لا يُجيده إلا القلة، وأنا أحاول أن أكون من تلك القلة القليلة؛ الصالحة لاختصار الكتب..!

وممارسة الاختصار تحتاج إلى أدواتٍ كثيرة، من أهمها: القدرة على الفهم العميق لمادة الكِتَاب، ثم القدرة الفائقة على اختزال المعاني الكبيرة، وكِتابتها في جملٍ بسيطة قصيرة..!

ومؤخراً حاولتُ أن أختصر الكُتب في نواصٍ، وأرجو أن أكون قد وُفِّقت، وإليكم الناصية وكِتَابها، وأنتمُ شُركاء معي في العمل، لذلك احكموا على الناصية، هل سارت في الاتجاه الصحيح، أم أنها حادت عن الدرب..؟!

تقول الناصية: (أعرف أن الناس مشغولون كثيرًا، لذلك أُحب –بوصفي عامل معرفة- أن أعطيهم بعض الاختصارات للكتب، التي أراها «مميزة» في متنها، و«مهمة» في بابها، و«بارزة» في عنوانها. ومن هذه الكُتب، كِتَاب: «سامحوا من أجل الخير، وسامحوا من أجل الحب» Forgive For good And Forgive For Love لمُؤلِّفه «فريد لوسكين»، وخلاصة الكِتَاب تقول: إن التسامح يعطيك المميزات التالية:

أولاً: يَجعلك تستعيد قوتك..!

ثانياً: يُعطيك القدرة على تحمُّل المسؤولية..!

ثالثاً: التسامح يُفيدك أكثر من الفائدة؛ التي يحصل عليها الشخص الذي سامحته..!

رابعاً: التسامح شفاءٌ لك، وليس شفاءً للأشخاص الذين يُؤذونك..!

خامساً: التسامح فنٌّ ومهارة، قابلة للتدريب والتعلُّم..!

سادساً: التسامح يَجعلك أنتَ البطل، بعد أن كنتَ تشعر بأنك «الضحية»..!

سابعاً وأخيراً: التسامح هو خيار من ضمن الخيارات الكبيرة، ولكنه خيار لا يختاره إلا الأبطال، لأن الضعفاء لا يُسامحون)..!

في النهاية أقول: هذه ناصية في كِتَاب، أو كِتَاب في ناصية، أتمنَّى أن تحكموا على جودتها، أمَّا أنا، فمشغولٌ بالتفاعل مع التسامح، الذي أُحاول أن أتدرَّب عليه، وأتعلَّمه، لأنه سيَقودني إلى النجاحِ والفلاحِ والصلاح..!!



7 تساؤلات مُربكة عن الكورونا..
ونصائح لتجاهلها

أغلب الناس متشائمون من الوصول إلى دواء يقضي على وباء كورونا، فهم يعتقدون بأن هذا الفيروس مصنّع، ولذلك يصعب إيجاد لقاح للقضاء عليه. وتكمن قلاقل الناس في حقيقة تأخر ذلك مقارنة مع أنواع أخرى من فيروسات الزكام التي تم اختراع الدواء المناسب واللقاح الواقي في أوقات أقصر مما يستغرقه إيجاد نفس الشيء بالنسبة لفيروس كورونا.

البرازيل - محمد داود

هناك فئة المتفائلين من الناس، على يقين بأنه سيتم اختراع الدواء واللقاح المناسبيْن للكورونا هذا العام، وهو ما سيؤدي إلى القضاء على هذا الفيروس، كما قُضي على أنواع كانت أشد فتكاً. ومما تقوله فئة المتفائلين إن الشمس تعتبر العدو الأول لهذا الفيروس؛ أي أنه لا يتحمل على الإطلاق الأماكن الدافئة، فيموت بسرعة.

كما أن هذه الفئة من الناس تقول إن الفيروس لا يصيب الناس الأصحاء الذين يمارسون النشاطات الرياضية، وهو لا يستطيع التصدي للأشخاص الذين لهم أجهزة مناعية قوية وطبيعية، بما فيهم صغار السن والشباب، وكذلك الناس الذين لا يعانون من أمراض أخرى خطيرة.

تفاوت بين الدول

جاء في دراسة لمعهد «جيتوليو فارغاس»، البرازيلي، المتخصص في الدراسات الاجتماعية والإنسانية، بأن أكبر التساؤلات التي دخلت إلى أذهان الناس حول هذا الفيروس، بحسب استطلاع للرأي بين صفوف آلاف متابعي موقع المعهد، هو لماذا يتغير مفعول تأثير الفيروس من دولة إلى أخرى؟ ففي بعض الدول يعتبر أشد تأثيراً على الصحة، وفي بعض الدول الأخرى يعتبر أقل تأثيراً. وقالت الدراسة إنه لا توجد حتى الآن إجابة مقنعة حول ذلك، على الرغم من أن بعض العلماء يقولون إن الفيروس يعتبر أكثر ضعفاً في الدول التي تتمتع بمناخ حار، ويعتبر أكثر نشاطاً وفعالية في الدول التي تتمتع بمناخ بارد. ويؤكد العلماء أن هذا الشرح يعتبر مقنعاً لنسبة 65 ٪ من الذين شاركوا في استطلاع الرأي. أما النسبة المتبقية فقالت إنها تشك بذلك؛ لأن الفيروس انتقل إلى دول يعتبر مناخها حاراً.

إلى 10 أشخاص

أما التساؤل الآخر الذي طرحه المشاركون في استطلاع الرأي، فيتمثل في القدرة العجيبة لهذا الفيروس على الانتشار، فكل شخص مصاب يمكن أن ينقله إلى عشرة أشخاص أصحاء، فيما تستطيع الفيروسات الأخرى المسببة للزكام نقل العدوى من شخص واحد إلى شخص واحد أو شخصين على الأكثر.

قلاقل وأفكار غريبة ونصائح

قالت الدراسة إنه مما لا شكّ فيه بأن فيروس كورونا، الذي عزل الناس عن بعضهم وجعلهم رهينة الحجر المنزلي، تسبب في مرور بعض الأفكار الغريبة في أذهان الناس. فالإنسان يفكر أكثر من المعتاد بأمور آنية عندما يكون بمفرده. والتباعد الاجتماعي أثار في الأذهان ما قد يبدو غريباً. فما هي أهم القلاقل والأفكار الغريبة التي جلبها هذا الفيروس لأذهان الناس؟ وكيف يمكن مواجهتها لقضاء الحجر المنزلي بسلام؟

1 لقد بدأت أهلوس

يقول بعض الناس، من خلال ما يكتبونه على مواقع التواصل الاجتماعي، إن الحجر المنزلي جعلهم يصلون إلى حد الهلوسة، من حيث تفكيرهم حول القوة المبالغ فيها لهذا الفيروس.

النصيحة: تقبلوا الحجر المنزلي والعزلة الاجتماعية، فذلك في صالحكم، وفكروا في النهاية السعيدة التي ستأتي مع انزياح خطر هذا الفيروس.

2 بدأت أنسى الأشياء

يقول أناس آخرون إنهم بدأوا ينسون أشياء كثيرة في حياتهم؛ بسبب التركيز الذهني الكبير على هذا الفيروس والاحتمالات المستقبلية.

النصيحة: هذا يعتبر أمراً طبيعياً، وليس هناك من خطر في هذا؛ لأن الذاكرة تسترجع كل شيء بعد زوال الخطر.

3 هل سيتم القضاء على هذا الفيروس؟

هذا أصبح سؤالاً يخطر على بال معظم الناس الذين يريدون معرفة نتيجة الجهود الرامية إلى القضاء على هذا الفيروس. وقالت إن العالم كله يعمل في اتجاه إيجاد الوسيلة المناسبة للقضاء على الفيروس.

النصيحة: من الأفضل إبعاد هذا التساؤل عن الذهن، والعلم بأن المختصين يعملون ليل نهار؛ لتخليص البشرية من هذا الوباء.

4 هل سيقضي الفيروس على الجنس البشري؟

هذا السؤال يعتبر متطرفاً جداً؛ لأن ذلك مستحيل، فحتى الآن لم يتسبب الفيروس في زوال ملايين الناس، بل إن الضحايا مازالت في حدود بسيطة جداً مقارنة مع عدد البشر.

النصيحة: فكروا بأن هناك جهوداً مستمرة في العالم لإيجاد الدواء واللقاح المناسبيْن؛ لتخليص البشرية من فيروس كورونا.

5 هل يمثل هذا الفيروس نهاية العالم؟

ليس من السهولة أن ينتهي العالم بوجود فيروس زكام، قد يكون معقداً، إلا أن العلم الحديث قطع مجالاً كبيراً في التقدم للاكتشافات وفك الألغاز مهما كانت معقدة.

النصيحة: مثل هذا التفكير خطير إذا طرأ في ذهن الرجل أو المرأة، فمن الأفضل التفكير في أن الإنسان وصل إلى حد من العلوم التي تعطي الإجابات لكل الأسئلة.

6 كيف انتشر هذا الفيروس؟

معرفة الحقيقة ربما تحتاج لوقت أطول. المهم في الوقت الحاضر هو التغلب على الفيروس وليس المصدر الذي جاء منه.

النصيحة: من الأفضل ألا يشغل الناس تفكيرهم بهذا. فهذا ليس من شأنهم، بل هو شأن المختصين بالأمر، من الأفضل عدم إنهاك الذهن بمثل هذه الأسئلة.

7 هل جاء الفيروس كعقوبة للإنسانية؟

ذلك يعتمد على تفكير كل شخص على حدة. ولكن فيروس كورونا سبقته عشرات، بل مئات الفيروسات الأخرى التي سببت أمراضاً كثيرة.

النصيحة: الإنسان حرّ في تفكيره، فإن كان هناك من يعتقدون بأن الفيروس هو عقوبة للبشرية على أخطائها؛ فيمكن القول إن الأمراض كانت دائماً وأبداً جزءاً من حياة البشرية.

ناتالي فوستيه المنسقة المقيمة للأمم المتحدة في السعودية:

للكورونا عواقب وخيمة على النساء

منذ أكثر من عشرين عاماً، وهي تعمل في هيئاتٍ تابعةٍ للأمم المتحدة في دولٍ عدة، حيث شغلت مناصب مختلفة في العراق، وقطر، ولبنان، وتركيا، وأخيراً في السعودية منسقةً مقيمةً للمنظمة العالمية.
خلال عملها الأممي، تهتم كثيراً بالشؤون والقضايا النسائية، وتضعها في قمة أولوياتها، لا سيما حماية المرأة من «العنف الجنساني»، والحفاظ على حقوقها في العمل والدراسة، إضافة إلى تقديم المساعدة للأسر المحتاجة التي تفتقد مقومات الحياة الأساسية.

الرياض - فطين عبيد



السفيرة ناتالي فوستيه

تؤكد أن السعودية تشهد تغييرات كثيرة، خاصةً في الأعوام الأخيرة وفي مجالات مختلفة، من أبرزها السياحة والترفيه، ما دفعها إلى زيارة عديدٍ من الأماكن الأثرية والتاريخية فيها.
السيدة ناتالي فوستيه، المنسقة المقيمة للأمم المتحدة في السعودية، حلَّت ضيفةً على مجلة «سيدتي»، فكشفت عن أبرز الأعمال التي تقدمها الأمم المتحدة وعن كيفية حمايتهم النساء والفئات الأكثر ضعفاً في ظل تفشي أزمة فيروس كورونا.

ما أهم الخطوات التي اتَّخذتموها في الأمم المتحدة لمكافحة الجائحة؟

اتَّخذت الأمم المتحدة، بالتنسيق مع وزارة الصحة السعودية، تدابير وقائية عدة لمكافحة فيروس كورونا، وحماية موظفيها من التعرُّض له، في مقدمتها توزيع الأقنعة عليهم بانتظام، ونشر معقم اليدين.

قضية مهمة

فيما يخص قضايا النساء والفتيات للاستجابة لتحديات كورونا، كيف تتعامل الأمم المتحدة معها؟

بصفتي المنسِّقة المقيمة للأمم المتحدة، وامرأة في منصب قيادي، بالطبع تعدُّ هذه القضية مهمةً بالنسبة لي ولمنظمة الأمم المتحدة. أنا أتفق تماماً مع توجيهات الأمين العام للأمم المتحدة حول ضرورة الحث على وضع النساء والفتيات في مركز جهود التعافي من فيروس كورونا المستجد.
نحن اليوم في معركةٍ شرسة مع المرض، وقد تسبَّبت الأزمة في تزايد عدم المساواة بين الجنسين، لذا لابد أن تراعَى سبل الاستجابة، مع أن جائحة كورونا لها أثرٌ على جميع الناس في كل مكان.
تأثير الفيروس يتفاوت، بحسب فئات المجتمع، وتشير بيانات مبكرة إلى أن معدلات الوفيات جراء كورونا أعلى لدى الرجال، ومع ذلك فالجائحة تخلِّف عواقب اجتماعية واقتصادية وخيمة على النساء أكثر من غيرهن.

كيف أثَّرت فترة الحجر الصحي على التوازن الأسري ومعدلات العنف المنزلي؟

تتأثر النساء والفتيات بشكل غير متناسب بفيروس كورونا، خاصةً زيادة خطر التعرض للعدوى بسبب أعمال الرعاية المنزلية، وتنامي خطر العنف المنزلي خلال فترة الحجر الصحي، وفقدانهن وظائفهن، ما استدعى أن تبذل منظمة الأمم المتحدة عبر وكالاتها المنوَّعة جهوداً كبيرة للدفاع عن قضايا المرأة في الاستجابة لمكافحة الفيروس، حيث تسعى هيئة الأمم المتحدة للمرأة في الدول العربية، بالتعاون مع شركائها، إلى التأكيد على أن جميع النساء، بمَن فيهن الأكثر ضعفاً، لهن الأولوية في خطط الاستجابة والتعافي من الفيروس، وتستند هذه الخطط إلى بيانات وتحليلات موثوقة، ترصد حاجات المرأة لسرعة تلبيتها.

صحة النساء الحوامل

ما علاقة صندوق الأمم المتحدة بالنساء الحوامل تحديداً؟

صندوق الأمم المتحدة للسكان «وكالة الأمم المتحدة للصحة الإنجابية» في السعودية أحد برامجه الترويجُ عبر

وسائل الإعلام لحاجة النساء الحوامل إلى الاهتمام والاستجابة السريعة لأوضاعهن، خاصةً في ظل تفشي جائحة كورونا.

الصندوق يركز على صحة النساء الحوامل والمرضعات، والنساء في سن الإنجاب، ويستعد الصندوق لدعم بناء القدرات للبرنامج الوطني لسلامة الأسرة في السعودية من خلال مشاركة المعلومات والدراسات ذات الأهمية المشتركة؛ حتى يتمكّن الموظفون من الاستجابة لاحتياجات المرأة خلال هذه الفترة الحرجة، وتقديم الأفضل.

كيف يتم تعزيز حماية النساء من العنف المنزلي والأسري؟

من بين وكالات الأمم المتحدة المكلفة بالتصدي لـ«العنف الجنساني» ضد النساء والفتيات، يركز عمل مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة على تعزيز استجابة أنظمة العدالة الجنائية وحماية حقوق الضحايا، ومع تفشي فيروس كورونا، يوفر المكتب حزمة من الخدمات التي تدعم البيانات وتحليلها، وتقديم الدعم للشرطة، وأجهزة النيابة العامة، والسلطات القضائية، وأجزاء أخرى من نظم العدالة الجنائية التي تتصدى للعنف المنزلي، والعنف ضد النساء والفتيات كأولوية عليا.

ما «البعد الجنساني» الذي تركزون عليه في برامجكم؟

يضمن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي قدرة جميع الموظفين من الجنسين على أداء عملهم، والحصول على دعم كافٍ من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، كما يعترف بأن النساء، بحسب الأعراف، مقدماتٌ لرعاية الأطفال، والمرضى، والمسنين، وفاعلات في برامج الأمم المتحدة حول العالم في أي أزمة، ما يجعل أزمة كورونا الحالية قاسية بشكل غير متناسب عليهن، لذا يتم تقييم عملهن عن بُعد باستمرار من خلال هذه العدسة الجنسانية.

ويعقد برنامج الأمم المتحدة الإنمائي اجتماعات افتراضية لجميع مشروعاته لتقييم تأثير فيروس كورونا المستجد على تنفيذها، مع إيلاء اهتمام خاص لـ«البعد الجنساني»، ومن خلال عمل الصندوق مع أمانة مجموعة العشرين، يدعم برنامج الأمم المتحدة الإنمائي المجموعات المشاركة المختلفة، ويهتم بالقضايا الجنسانية بشكل مباشر.



في احتفالية بيوم الأمم المتحدة في الرياض


السفيرة نتالي مع عواد العواد رئيس هيئة حقوق الإنسان في السعودية

> جميع النساء بمَن فيهن الأكثر ضعفاً لهن الأولوية في خطط الاستجابة والتعافي من الفيروس

التواصل مع العائلات المستضعفة

ما المساعدات التي تقدمها الأمم المتحدة للاجئين في السعودية في ظل أزمة كورونا؟

يحرص مكتب المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في السعودية على التواصل مع العائلات المستضعفة التي تقع تحت ولاية المفوضية، وغالبيتها من الجنسية السورية، واليمنية، والعراقية، والسودانية وبعض الجنسيات الأخرى، وتقديم مساعدات مالية لها، لا سيما عندما تقوم المرأة بدور رب الأسرة، وترعى أطفالها دون عائل، ما يجعلها تواجه مصاعب لسد احتياجات الأسرة الأساسية، خاصة في ظل الإجراءات الاحترازية الحالية بسبب الجائحة.

كذلك، نساعد بعض الأسر، لا سيما التي تنتشر بين عددٍ من أفرادها مشكلات صحية مزمنة؛ إذ نمكنهم من الحصول على العلاج المناسب عبر تحويلهم إلى عيادات طبية مع تكفل المفوضية بكلفة العلاج، وتنظر المفوضية حالياً في إمكانية زيادة عدد الأسر المستفيدة من خدماتها، خاصةً التي تعدُّ في أمسِّ الحاجة إلى مساعدات مالية، تمكّنها من سد حاجاتها الأساسية، إضافة إلى بدء شراكة مع برنامج وطني لحماية الأسرة لتقديم المزيد من الخدمات الضرورية للنساء والأطفال.

هل للشباب نصيب من برامجكم؟

تهتم المنظمة بتعزيز وعي الشباب وتطوير مهارات التواصل، والتثقيف بأهمية العمل التطوعي لتفعيل دورهم في المجتمع.

العمل عن بُعد

ماذا عن أوقات العمل لديكم خلال أزمة كورونا؟

خلال الأسبوع الأول، شجَّعنا جميع الموظفين غير الأساسيين على العمل من المنزل بوصفه إجراءً وقائياً، وفي الأسبوع التالي، طلبنا من جميع الموظفين مواصلة العمل من المنزل.

حالياً، نتواصل مع جميع الشركاء عبر المنصات الرقمية المتاحة، ولا يزال بيت الأمم المتحدة في المقر الرئيس مغلقاً، ويقوم صاحب البناء بإجراء عمليات الصيانة فيه دورياً، لا سيما تعقيم وتطهير جميع مرافقه للحد من المخاطر عند عودة طواقمنا إلى العمل في المقر، كما زوّدنا موظفي الأمن بمقياس حرارة بالأشعة تحت الحمراء لفحص جميع زوار مكتب الأمم المتحدة، خاصةً الموظفين والعمال خلال هذه الفترة الحرجة.

العمل من المنزل، هل يعوِّض عن الحضور إلى المكتب؟

لا يزال موظفو الأمم المتحدة يواصلون عملهم في الفترة الجارية من المنزل، ويتكيَّفون مع مختلف التعقيدات التي تواجههم، ولدينا حديثٌ يومي حول مشروعاتنا، ومدى التقدم الذي تشهده، ما يساعدنا على التواصل بشكل مستمر لتلبية حاجات الموظفين، وبِوصفي سفيرة للأمم المتحدة في السعودية، أجتمع


في رحلة لمنطقة رجال ألمع في عسير



في رحلة للعلا

أسبوعياً مع رؤساء وكالات الأمم المتحدة لبحث مسائل العمل وخطط مواجهة الفيروس.

الخدمات الصحية عن بُعد

ما الضمانات التي يكفلها القانون للموظفين في حال إصابتهم بـ«كوفيد 19»؟

عند تعرُّض أحد موظفي الأمم المتحدة للإصابة بفيروس كورونا، يُغطي تأمينه الصحي كلفة العلاج منه، مثلما هو الحال مع أي مرض آخر، كما توفر الأمم المتحدة خيارات الخدمات الصحية عن بُعد كيلا يضطر الموظفون إلى زيارة أي مرفق صحي؛ إذ يمكنهم الاستعانة بالفيديو، أو الهاتف المحمول من خلال شركائنا في التأمين الطبي. وهذا الأمر ينطبق أيضاً على الصحة العقلية؛ إذ تقدم الأمم المتحدة جلسات تدريب لمَن يحتاجون إلى التوجيه والدعم خلال هذه الأوقات الصعبة، إلى جانب توفير عددٍ من التطبيقات على شبكة الإنترنت للمساعدة على الاسترخاء.

هل تأقلمتِ مع الوضع السائد في السعودية منعاً لانتشار فيروس كورونا؟

منذ بدأت أزمة كورونا وأنا ألتزم بالوجود في منزلي خلال ساعات منع التجول، وأتقيَّد تماماً بالتعليمات الحازمة التي اتَّخذتها الحكومة السعودية حفاظاً على سلامة المواطنين والمقيمين، وأقضي معظم وقتي في منزلي، وهذا ما يجب أن يفعله الجميع.

هل تغيَّر نمطكم الغذائي خلال فترة الحجر الصحي المنزلي؟

من جهتي، أبذل قصارى جهدي للحفاظ على نظام غذائي صحي، لاسيما أثناء فترة الحجر المنزلي، حيث أتبع نصائح خبراء التغذية في برنامج الغذاء العالمي، فوجود نظام مناعةٍ قوي ضروري للبقاء بصحة وعافية، ويحقق في الوقت نفسه أهداف التنمية المستدامة التي تعدُّ أحد مبادئ الأمم المتحدة.

ما أهم النصائح التي يمكن أن تقدميها للآخرين خلال فترة الحجر المنزلي؟

أنصحهم بشرب الماء لترطيب الجسم، وتناول العناصر الغذائية المتكاملة، مثل القمح، والمصادر النباتية للبروتين، والفواكه والخضراوات، والابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح، مثل الأطعمة المصنَّعة بشكل مكثف؛ لأنها لا تقدم أي فائدة غذائية للجسم، كذلك يعدُّ الطهي نشاطاً مريحاً وممتعاً للغاية بالنسبة إلي، إذ أبذل جهداً كبيراً في طهي الطعام بطريقة فنية، وأتناوله على طاولة منسَّقة، تضم باقات وردٍ وأطباقاً جميلة، وهذا بدوره يؤثر إيجاباً على حالتي النفسية، ويُحسِّن مزاجي، ويمنحني معنويات عالية وطاقة كبيرة.


وفي رحلة برية


مع ابنها في معرض الصقور

> تنظر المفوضية حالياً في إمكانية زيادة عدد الأسر المستفيدة من خدماتها، خاصةً التي تعدُّ في أمسِّ الحاجة إلى مساعدات مالية

بطاقة

ناتالي فوستيه

- من الجنسية الفرنسية، تولت منصب المنسِّقة المقيمة للأمم المتحدة في السعودية عام 2018
- شغلت منصب رئيسة مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية «أوتشا» في لبنان عام 2017
- عملت سابقاً مدير مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية في غازي عنتاب بتركيا، وأنشأت عام 2013 مكتباً للمنظمة، يسهِّل العمليات عبر الحدود.
- قبل انضمامها إلى مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، عملت ثمانية أعوام في القطاع الخاص مستشارة للشركات الدولية بشأن الخليج والشرق الأوسط.
- تطوعت رئيسة لمؤسسة النساء من البحر الأبيض المتوسط، وبقيت تعمل في منطقة الشرق الأوسط طوال الـ 20 عاماً الماضية
- عملت مستشارة ثقافية في السفارة الفرنسية بالدوحة في الفترة من 2004 إلى 2006، كما عملت مسؤولة للشؤون السياسية في برنامج النفط مقابل الغذاء التابع للأمم المتحدة من 2000 إلى 2002، إضافة إلى عملها في إدارة الشؤون السياسية بالأمم المتحدة في نيويورك من 2002 إلى 2004.
- عملت عام 2003 في مكتب الممثل الخاص للأمين العام للأمم المتحدة في بغداد بالعراق، ولمدة ثماني سنوات من 1992 إلى 2000 مسؤولة عن مكتب الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ضمن بعثة الشؤون الإستراتيجية في باريس.

السياحة في السعودية

ما أبرز ما لفت انتباهكِ خلال فترة تعيينكِ سفيرة للأمم المتحدة في السعودية؟

منذ تقلُّدي منصب المنسقة المقيمة للأمم المتحدة في السعودية قبل نحو عامين، وأنا أشهد تغييرات جوهرية في البلاد، تشمل جميع مناحي الحياة.

أذكر في زيارتي إلى السعودية صيف عام 2015، حينما كنت أعمل مع مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، أنني لاحظتُ مستجداتٍ سياحية وترفيهية كثيرة وعلى أعلى مستوى في مختلف مناطق البلاد.

ما أشهر الأماكن التراثية التي زرتِها في السعودية؟

استمتعتُ كثيراً بزيارة عددٍ من المناطق الجميلة في السعودية، منها مدائن صالح، نيوم، وادي ديسا، رجال ألمع، العلا، والأحساء، وأذهلني التنوع الطبيعي الذي تتميَّز به السعودية، وثراء الثقافة والتراث السعوديَين.

ما أكثر ما لفت انتباهكِ في موسم الرياض السياحي؟

خلال إقامتي في العاصمة السعودية، أتيحت لي فرصة حضور أنشطةٍ مختلفة وممتعة في موسم الرياض، أذكر منها سيرك دو سوليه، والمعارض المتنوعة التي تم تنظيمها خلال الأشهر التي سبقت أزمة كورونا، كما استمتعت بالعروض التي أقيمت في عددٍ من أحياء الرياض.



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

لإطلالاتـك هذا الصيـف، في العيد كما في مختلف المناسـبات، اختـاري مـن مجموعـة البـدلات التـي قدّمهـا المصمّمـون العالميـون بلوحـة ألوان الباسـتيل الزاهيـة والمرحـة، وانعمي بشعور بالحيوية والانتعاش لا مثيل له. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

أميري Amiri

أكريس Akris

بادجلي ميشكا Badgley Mischka

بوس Boss

PASTEL SUITS

TOP 5

#Nude Pumps

يعتبر حذاء الـPUMP، وتحديداً باللون النيود، إكسسواراً أساسياً في خزانة كل سيدة. فتصميمه الأنثوي الراقي يزيد من فخامة حضورها، كما أنه يليق بمختلف إطلالاتها، الكلاسيكية والكاجول والسبور-شيك. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد





MODEST ELEGANCE

تألقي في العيد بأزياء رصينة

لا يتعارض مفهوم الاحتشام واختيار الأزياء الرصينة مع مفهوم الأناقة، بل على العكس، هما يكمّلان بعضهما البعض. وهذا ما حرص مصمّمو الأزياء على إثباته في مجموعات الأزياء الراقية التي قدّموها لموسم ربيع وصيف 2020، والتي حفلت بتصاميم تناسب أجواء عيد الفطر المبارك، وتبعث في إطلالاتك الكثير من الأناقة والفخامة، دون أن يغيب عنها عنصر الاحتشام الذي يلازم هذه الأيام الفضيلة. استقبلي العيد بأزياء أنيقة، أنعشتها لوحة الألوان الزاهية المستوحاة من هذا الموسم، وزادت في فخامتها الأقمشة الناعمة والمتطايرة. واختاري من بين المجموعات التي قدّمتها أرقى دور الأزياء العالمية، الإطلالة التي تناسب شخصيتك وذوقك، وتزيد من تميّز حضورك في كل المناسبات.

بيروت - «سيدتي»


جان بول غوتييه
Jean Paul Gaultier

ديور كوتور
Dior Couture

زوان Xuan



إطلالة بوهيمية

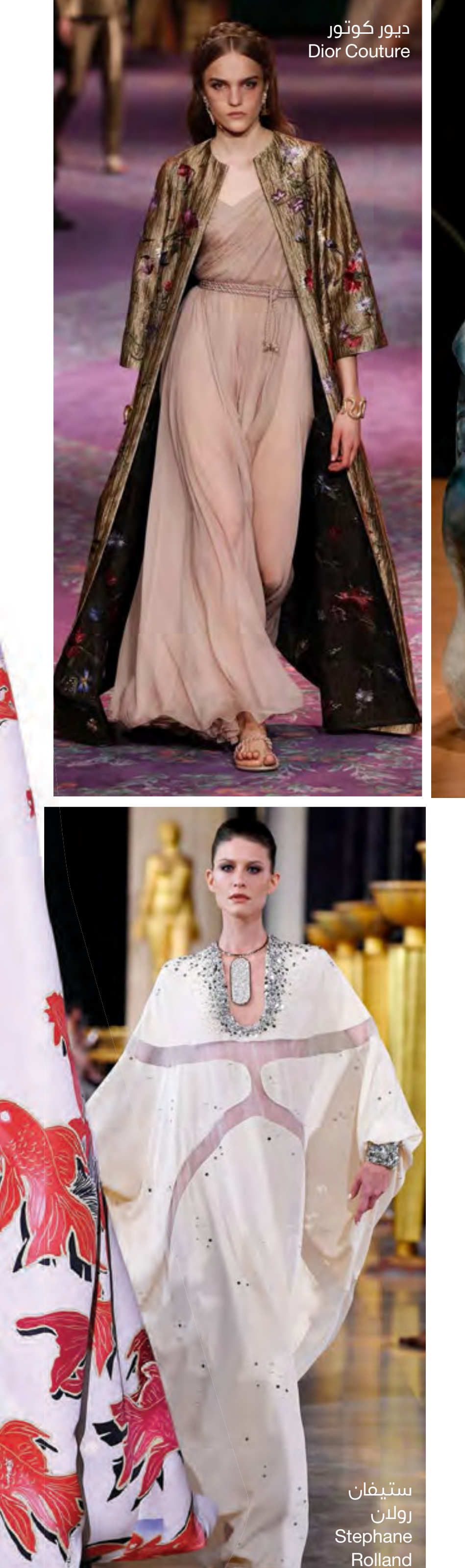
الفساتين ذات اللمسة البوهيمية الجذابة كانت حاضرة بقوّة في عروض هذا الموسم وخاصة في مجموعات الأزياء الراقية. هذه الفساتين ستمنحك إطلالة ناعمة وخفيفة للسهرات المسائية المنزلية التي تكثر في فترة الأعياد. كما أن أقمشتها الخفيفة ستمنحك البرودة التي ستحتاجينها في الطقس الحار. اختاري مع هذا التصميم من الفساتين صنادل مسطّحة ومعدنية وحقائب بأحجام متوسّطة تمسك باليد، كحقيبة الدلو أو حقيبة القشّ، وكمّلي طلّتك ببعض الإكسسوارات البارزة كسلسال بطبقات متعدّدة أو خاتم ضخم من الخشب أو المعدن.


سكياباريللي
Schiaparelli

إيريس فان هربن
Iris Van Herpen

ديور كوتور
Dior Couture

فالنتينو
Valentino



THE KAFTAN

القفطان

على الرغم من انقضاء شهر رمضان المبارك، والتحضيرات لاستقبال العيد، لا يزال القفطان خياراً أنيقاً في هذه المناسبة، فهو يعكس فخامة ملكية في إطلالاتك خاصة بالتصاميم التي قدّمتها عروض الأزياء الراقية لهذا الموسم. يمكنك أن تضيفي حزاماً إلى قفطانك لطلّة مفذلكة وأن تزيّني طلّتك ببعض الإكسسوارات المرصّعة بالكريستال، فهي تناسب تصميم القفطان وتزيده غنى.

ستيفان رولان
Stephane Rolland


ميزون مارجيلا
Maison Margiela


رالف أند روسو
Ralph& Russo

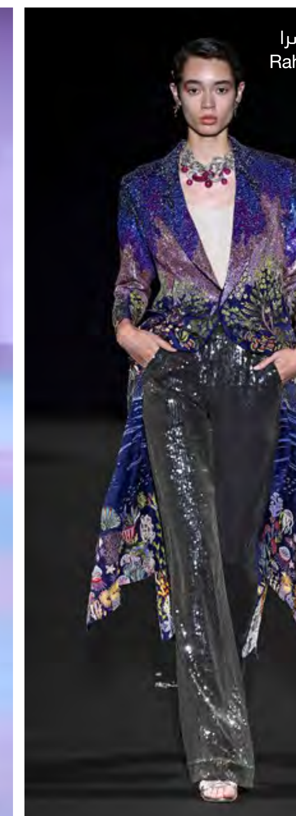

أزارو Azzaro

THE COAT

المعطف

نعم، معطف في فصل الصيف وفي العيد! ففي بعض الأمسيات الباردة نوعاً ما يمكنك اللجوء إلى المعاطف الطويلة بقصاتها الواسعة لارتدائها فوق ملابسك أو يمكنك وبفضل خاماتها الناعمة أن ترتديها مع الحجاب لطلة محتشمة وأنيقة في الوقت نفسه.
لا تنسي أن تضعي وشاحاً حريرياً على رقبتك لتزيد من فخامة إطلالتك، واختاريه بلون أحادي يتناسب مع لون المعطف.


فالنتينو
Valentino



جيورجيو أرماني
Giorgio Armani



راوول ميشرا
Rahul Mishra



أكني ستوديوز
Acne Studios

LONG TUNIC

تونيك طويل

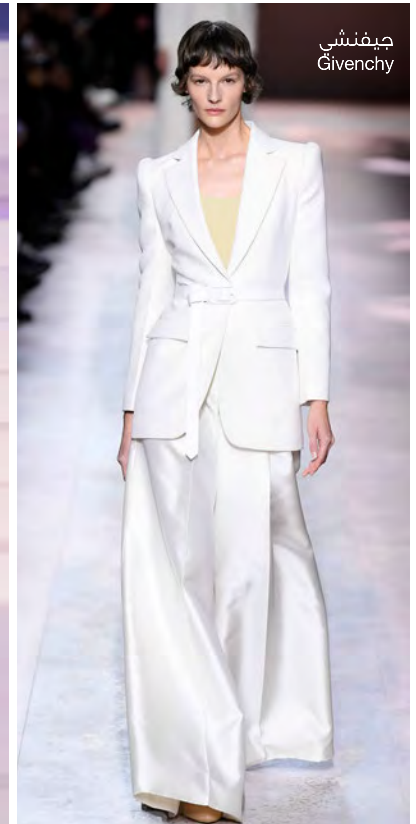
اختاري قصّة التونيك الطويل وارتديها فوق البنطلون، فهذه الإطلالة تجمع بين سحر الساري الهندي وغموضه وبين طلات البوهو المسترخية. وهي تناسب كثيراً السيدة الباحثة عن الأناقة والتفرد في الوقت نفسه
زيّني هذه الإطلالة بعدة طبقات من السلاسل مختلفة الأحجام والألوان أو بطبقات من الأساور مختلفة الأحجام.



إيمان أييسي
Iman Ayissi



جان بول
غوتييه
Jean Paul
Gaultier



جيفنشي
Givenchy

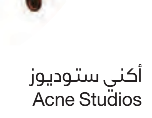
WIDE TROUSERS

السراويل الواسعة

إذا كنت تبحثين عن طلة غير اعتيادية تعكس شخصيتك المستقلة والتي ترفض الانصياع للتقاليد أو للمألوف، فإن طلة البنطلون الواسع أو الشروال هي الطلة التي تناسبك. وقد قدم المصممون الكثير من طلات البنطلونات الواسعة المصنوعة من أفخر أنواع الأقمشة والخامات. يمكنك ارتداء جاكيت أو بلوزون لإكمال الطلة، كما ننصحك باختيار حقيبة تسوق كبيرة الحجم تناسب هذه الإطلالة بشكل كبير.



الكساندر فوتييه
Alexandre Vauthier



أكني ستوديوز
Acne Studios



DRESSY OUTFITS
احتفلي بأناقة الإطلالة

يأتي عيد الفطر المبارك حاملاً معه أجواء صيفيّة حارّة، تفرض عليك خيارات تجمع بين أناقة التصاميم وانتعاش الألوان. ولأن فخامة الإطلالة في هذه المناسبة هي المعيار الأول، اخترنا لك 7 تنسيقات تناسب أرقى مشاويرك في العيد.

إعداد وتصوير: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **Sephora Middle East**
شعر: **Rerotti Salon**
العارضة: **Ada من MMG Models**
الملابس والإكسسوارات: **DOLCE&GABBANA, VALENTINO, SALVATORE FERRAGAMO, ELISABETTE FRANCHI, QUETA COSTANTIN, BVULGARI, CAROLINA HERRERA, TRYANO**
مكان التصوير: **Versace Palazzo Dubai**



طقم مؤلف من سترة وجيليه وسروال
حقيبة من الجلد الأزرق
أقراط من المعدن الذهبي
جميعها من Dolce&Gabbana



شورت باللون الأبيض
قميص من الشيفون والدانتيل
حقيبة من القش
جميعها من Valentino



توب باللون الأبيض
سروال بقصّة واسعة
حزام من الجلد الأبيض
سترة طويلة باللونين
الأسود والأبيض
حقيبة مزينة بالسلاسل
المعدنية
جميعها من
Salvatore Ferragamo
أقراط من
Elisabetta Franchi



مجوهرات مؤلفة من أقراط وعقد وخاتم وأساور
حقيبة كلاتش
جميعها من BVLGARI
جمبسوت Gretta Constatine
من Etoile La Boutique
حذاء من Salvatore Ferragamo



سترة من البابيت
سروال باللون الأبيض
أقراط متدلية
جميعها من Elisabetta Franchi

حقيبة من Dolce&Gabbana
حذاء من Salvatore Ferragamo



فستان Etoile La Boutique من Ingie Paris
أقراط من Elisabetta Franchi



فستان من البابيت
أقراط متدلية
كلاهما من Elisabetta Franchi

حذاء من Carolina Herrera
حقيبة The Volon من Tryano Store



PRECIOUS JEWELLERY

مجوهرات العيد فخامة لا تضاهى

لا تكتمل أناقتك في العيد دون قطع من المجوهرات الفاخرة تزيّنين بها إطلالاتك وتضفي لمسة ترف على حضورك.
ولأن دور المجوهرات والساعات العالمية تحرص دائماً على مواكبة أحدث صيحات الموضة، وتقديم لائحة غنيّة من الخيارات التي تناسب مختلف الأذواق والشخصيات، فإن إطلالاتك في العيد ستُعنونها أفخم القطع، من المجوهرات المصنوعة من الذهب الأبيض أو الأصفر والمرصّعة بأغنى الأحجار الكريمة، إلى الساعات التي عكست عراقة تاريخ كل علامة وحرفيتها العالية في التصنيع.
تصاميم عصرية ومبتكرة، مع نفحة كلاسيكية تجعلها مناسبة لكل الأوقات، غنيّة بلوحة ألوان تحاكي أجواء هذا الموسم.. نضعها أمامك لتكون دليلك لاختيار مجوهرات العيد!

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



خاتم
Tweed
Couture
من شانيل
CHANEL



عقد Lucky Move
من ميسيكا باريس
Messika Paris

RED STONE
الحجر الأحمر

له تأثير كبير في إطلالة السيدة، يعكس الحجر الأحمر جرأة لافتة على الإطلالة ويزيد من دفئها ورومنسيتها. كان لافتاً هذا الموسم في قطع المجوهرات المصنوعة من الذهب الأبيض، خاصة أنه في بعض التصاميم رافق الماس بإشراقته الساحرة. أما في تصاميم الساعات، فقد زيّن اللون الأحمر الأساور الجلدية والميناء بأسلوب أنيق ومبتكر.



ساعة Reverso One
من جاجير- لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

قلادة Tiffany Keys
من تيفاني أن كو.
Tiffany&Co.



ساعة Nantucket Jeté
de Chaîne d'Ancre
من هيرميس Hermès





أقراط Extrait de Camelia
من شانيل CHANEL

ROSE GOLD
الذهب الوردي

ما يميّز الذهب الوردي عن غيره من المعادن، لمسته الناعمة التي تعكس أنوثة على التصاميم. وقد أبدع مصمّمو المجوهرات في تقديم هذا المعدن في قوالب فاخرة بعضها مزيّن بالأحجار الكريمة والماس، وبعضها الآخر بتصميم بسيط إنما لا يخلو من الفخامة.
زيّن الذهب الوردي تصاميم العقود والخواتم والأساور، كما دخل في صناعة الساعات فغطّى بلونه الهادئ إطاراتها وأساورها.



سوار Tiffany T1
من تيفاني أند كو.
Tiffany&CO.



ساعة Portuguese من
اي دبليو سي IWC



خاتم Happy Spirit
من شوبارد Chopard

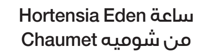
عقد Crescent
Moon من
Fabergé فابيرجيه

عقد Lucky Move
من ميسيكا باريس
Missika Paris

GREEN STONE
الحجر الأخضر

سواء كان الزمرّد أو الملاكيت أو التورمالين... تبقى للحجر الأخضر صفته المنعشة التي تميّزه عن غيره من الأحجار. وقد دخل اللون الأخضر بأسلوب إبداعي ساحر إلى مجموعات مجوهرات وساعات هذا الموسم، فاحتضنه الذهب بمختلف ألوانه، ليجسّدا معاً قطعة حليّ تتباهين باقتنائها.
كما عكس اللون الأخضر فخامته على الساعات، ففطّى ميناءها بلمساته المنعشة.

أقراط Diva's Dream
من بولغري BVLGARI



ساعة Hortensia Eden
من شوميه Chaumet





SHINING DIAMOND
حجر الماس

هو صديق المرأة الذي لا يغيب عن مجوهراتها. يدخل الماس إلى قطع الحليّ ليضع لمسته الفاخرة عليها ويزيدها وهجاً وإشراقاً، خاصة عندما يتوزّع بقصّاته وأحجامه المختلفة على العقود والأساور والخواتم.. وعلى إطارات الساعات وميناءاتها أيضاً. مجموعات هذا الموسم كانت بغالبيتها مرصّعة بحجر الماس، وهو ما يجعلها الخيار الأول لأهم المناسبات.

بروش Tweed Brode
من شانيل CHANEL



خاتم Dentelle de Monogram من
لويس فويتون Louis Vuitton



دبوس من ماريا تاش
Maria Tash



أقراط Vendôme
من بوشرون Boucheron



ساعة Maillon من
كارتييه Cartier

خاتم Dior et Moi من
ديور فاين جوليري
Dior Fine Jewellery



ساعة Nantucket Jeté
de Chaîne d'Ancre
من هيرميس Hermès

BLUE STONE
الحجر الأزرق

يحاكي اللون الأزرق بدرجاته المختلفة، زرقة البحر والسماء في فصل الصيف. وقد اجتمع هذا الحجر مع الذهب الأبيض وحبيبات الماس المتلألئة، في قوالب من المجوهرات الفاخرة التي ستزيد من رفاهية حضورك في أهم المناسبات. كما زيّن اللون الأزرق الأساور الجلدية التي رافقت الساعات، وفي بعض الأحيان كان حاضراً في مينائها بأسلوب جذاب.



ساعة Happy Sport Joaillerie
من شوبارد Chopard

خاتم Forget Me Not من هاري
وينستون Harry Winston





ساعة Reverso One
من جاجير - لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

حذاء PUMP
من ELISABETTA FRANCHI



بتصاميم مريحة وأنيقة في الوقت نفسه، قدّمت علامة إليزابيتا فرانكي ELISABETTA FRANCHI مجموعتها لموسم ربيع وصيف 2020، والتي ضمّت قطعاً غنيّة منها حذاء PUMP مقلّم باللونين الأزرق والأبيض، يناسب الإطلالات الكاجوال والرسمية على حدّ سواء. يتميّز هذا الحذاء بكعبه العالي والمريح، وبلونه المنعش الذي يحاكي أجواء هذا الموسم. بيروت ـ «سيدتي»

مجموعة صيف 2020 من SPLASH

بيروت- «سيدتي»

كشفت علامة «سبلاش» Splash عن مجموعتها الجديدة لموسم ربيع وصيف 2020، وقد تضمّنت باقة من الأزياء النسائية والرجالية، ذات التصاميم الأنيقة والعملية، والتي تلوّنت بدرجات الباستيل الناعمة والألوان الصيفية المشرقة.
وتعكس تشكيلة الأزياء النسائية الصيفية أجواء الصيف الاحتفالية عبر الرسوم والطبعات الاستوائية والألوان الزاهية والأقمشة الناعمة الخفيفة، وتبرز فيها التفاصيل المرحة على غرار الأكمام المنفوخة وخطوط العنق المزركشة وحواف الدانتيل الرقيقة. وتعكس الألوان البراقة توجه عالم الأزياء لهذا الموسم بألوان مثل البرتقالي وأزرق الكوبالت وألوان الباستيل الوردية والرمادية والزرقاء الفيروزية.













حيل سهلة لنحت الوجه والظهور أمام الكاميرا بلا فلتر

من منا لا ترغب بالتقاط صور لها جميلة ولافتة من دون الحاجة لإدخالها لبرامج التعديل، أو أن نلتقط صورة جاهزة وفورية بلا استعمال فلاتر تنظيف البشرة وتجميل الماكياج. فكيف لو كان هذا اليوم هو العيد. إليك بعض الخطط والحيل السهلة التي يمكنك اتباعها للحصول على رغبتك في الصور. تابعيها معنا.

بيروت - ميرنا عبّاس

حيل وخدع بالماكياج ستبرز جمالك:

| استخدمي كريم الأساس المات! لن يظهر وجهك جميلاً وصافياً في الصور إذا كان لامعاً، لذا من الأفضل لك أن تستخدمي كريم أساس بتركيبة مطفية بحيث يعمل على توحيد لون البشرة وإعطائها مظهراً طبيعياً ولا تقلقي مع فلاش الكاميرا، سوف يظهر نضارة مميزة لوجهك في الصور.

| ضعي الماكياج خلال وضح النهار أو أمام إضاءة عالية. هذه الحيلة من العوامل المهمة لضمان رؤية ألوان مستحضرات التجميل بوضوح ووضع الماكياج بطريقة صحيحة، ما يساعدك على الظهور جميلة في الصور.

| احرصي على دمج الماكياج جيداً على بشرتك. مثلاً، إذا كنت ترغبين في إخفاء الهالات السوداء حول العين، تأكدي من توزيع الكونسيلر ودمجه جيداً بالبشرة لضمان عدم ظهور خطوط بيضاء أسفل العين في الصور. من المهم أيضاً أن تستخدمي الفرشاة في توزيع مستحضرات التجميل فإنها تعمل بكفاءة على دمجها بالبشرة وتعطيك نتيجة أفضل مقارنة بأصابع اليد.

| استخدمي الآي لاينر السائل بدلاً من أقلام الكحل، فإنه يعطي عينيك تحديداً أكثر وضوحاً في الصور ويمكنك تعزيز مظهر عينيك بالماسكارا السوداء وظل الجفون الداكن. تقوم النظرية على أن اللون الأسود يظهر بوضوح في الصور، مما يجعله الأفضل لرسم العين وإبراز جمالها أثناء عملية التصوير.

| البلاش من المستحضرات التي لا يجب أن تستغني عن وضعها قبل التصوير، خاصة إذا كنت من صاحبات البشرة البيضاء حيث إن فلاش الكاميرا يجعل البشرة أكثر بياضاً مما هي عليه بالفعل. ضعي ألوان البلاش التي تعطيك لوناً طبيعياً ويضيء ابتسامتك مثل الوردي أو الخوخي.

| تكثيف الرموش من الحيل المهمة الأخرى للظهور بإطلالة جذابة في الصور على غرار نجمات هوليوود. لست بحاجة إلى استخدام الرموش الصناعية لتكثيف رموشك، فيمكنك اتباع بعض الحيل البسيطة.

| ضعي أحمر شفاه بلون زاهٍ مثل الأحمر أو الخوخي فإنه سيضيء وجهك بأكمله في الصور.
لتجنب الظهور بصورة سيئة في الصور، تأكدي من أن بشرة الوجه والرقبة بلون واحد. في حالة استخدام كريم الأساس، تأكدي من توزيعه على وجهك ورقبتك جيداً.

| البرايمر مستحضر أساسي لا يجب أن يفوتك استخدامه إذا كنت تستعدين لحضور حفل زفاف أو سهرة. ضعيه قبل وضع كريم الأساس ليساعد على تثبيت ماكياجك لأطول فترة ممكنة ومنعه من السيلان.

| احرصي على ترتيب شعيرات الحاجب وملء الفراغات الموجودة به، فشكل الحواجب يؤثر بشكل أو بآخر على جمال الصورة. إذا كنت تمتلكين حواجب رفيعة جداً، يمكنك الاستعانة بأقلام تحديد الحواجب لزيادة سمكها وإعطائها لوناً بارزاً.





حيل تصغير الأنف

تعاني بعض النساء من الأنف الكبير، والذي يسبب لهن الشعور بالحرج، لذلك تحاولن إخفاءه من خلال استخدام بعض التقنيات لتصغيره عند التقاط الصور التذكارية، أو إجراء بعض العمليات التجميلية لتصغيره، ولكن الذي تعلمه بعض النساء هو بعض طرق مختلفة بالماكياج لتجعل الأنف يبدو أصغر حجماً.

1 طرق لإظهار الأنف أصغر حجماً:

من المعروف أن حجم الأنف في بعض الأحيان يعتمد على الحالة الصحية للمرأة، مثل زيادة الوزن والحمل... ، ولذلك إذا لاحظت المرأة كبر حجم أنفها بشكل واضح، يجب على المرأة أن تتحدث مع الطبيب عن هذا الأمر.

وينصح باتباع بعض الطرق باستخدام مستحضرات الماكياج المختلفة، حتى يبدو الأنف أصغر حجماً، مثل:

| استخدام لون برونزي أغمق من لون البشرة، مع تحديد الأنف على كلا الجانبين.

| استخدم قلم غير لامع لتتبع الخطوط العريضة الضيقة للأنف حتى يبدو الأنف أصغر حجماً.

| ينصح باتباع طريقة أخرى، لتصغير الأنف والتي تعتمد على:

- كريم أساس مطابق للون البشرة.
- فرشاة كبيرة.
- قلم تحديد الشفاه.
- برايمر.
- الهايلايتر.
- فرشاة رفيعة بزاوية.

خطوات الاستخدام:

قومي بوضع الكريم التمهيدي وتوزيعه على البشرة بالأصابع بعناية شديدة لتصغير مسام الوجه، ثم وضع كريم الأساس على البشرة باستخدام الفرشاة، ثم الانتظار لعدة دقائق حتى يجف الكريم، ثم وضع الهايلايتر على طول سطح الأنف.

2 لتصغير حجم الأنف:

يجب الحرص على جعل خط الهايلايتر رفيعاً حتى لا يظهر الأنف عريضاً ويبدو أصغر حجماً، ثم التوقف عند حافة الأنف، وباستخدام فرشاة رفيعة بزاوية، تقوم المرأة بمزج الهايلايتر، للتخلص من أي حواف حادة على الأنف.

أو طريقة أخرى، وهي:

| لجعل أنفك يبدو أصغر حجماً يفضل تجنب إزالة الجزء الأمامي من الحواجب وجعلها أقرب للأنف.

| بعد تحديد الكنتور يفضل إضافة لون برونزي غير لامع قليلًا على طول الأنف مع إضافة القليل من اللون البرونزي على طرف الأنف لتشتيت الانتباه عن حجم الأنف الطبيعي.







طريقة وضع الماكياج للعيون

طريقة وضع الماكياج المناسب للصورة، لم تعد للمشاهير والنجمات فقط، إذ أصبحت الكاميرات بمتناول أيدينا في كل الأوقات. وتحوّل تعليم وضع الماكياج لجلسات التصوير، إلى حاجة كل سيدة تريد الخروج من منزلها. إضافة إلى صور السيلفي التي يمكن أن تشوه جمالكِ إذا لم تُلتقط بشكل صحيح.
لمساعدتكِ على إتقان فن النظر بلا عيوب إلى الكاميرا، والحصول على صور جميلة من دون فيلتر، تعرّفي معنا إلى أفضل طرق وضع ماكياج عيون مناسب للصورة، وكوني على استعداد دائم للقطات قريبة ومبهرة.

1 حددي حواجبكِ بدقة:

تُعتبر الحواجب إطارًا للوجه، كما أنها تؤثّر على جمال العين وإشراقها. وأحيانًا تجدين أنّ حواجبكِ ممتلئة في العين المجردة، إلّا أنها خفيفة في الصورة. من هنا على كل سيدة تحديد حواجبها جيدًا قبل التقاط الصورة.

| ضعي الكونسيلر حول إطار الحواجب.
| استخدمي قلم تحديد الحواجب لرسم إطار واضح للحاجب.
| انتقلي إلى كريم تحديد الحواجب المطابق للون شعرك.
| ضعي القليل منه على ريشة مشطوبة.
| املئي كل الفراغات بالريشة عن طريق رسم خطوط عمودية، مائلة من الأسفل إلى الأعلى، بما يطابق اتجاه شعر الحاجب.
| وفي النهاية مشطي حواجبكِ بماسكارا الحواجب، لضمان ثباتها طوال اليوم، ولتكوني مستعدة للصورة في كل الأوقات.

2 استخدمي الكونسيلر الملون:

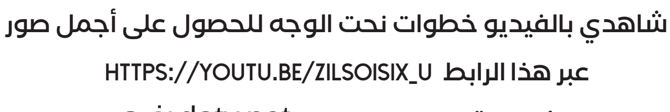
تحتاجين إلى الكونسيلر الملون لإخفاء عيوب الوجه التي تظهر بالصور.
للتخلص من الاحمرار، استخدمي الكونسيلر الأخضر الذي يحتوي على حمض الصفصاف.
للدوائر السوداء، والبقع الداكنة، استخدمي الكونسيلر الوردي.
لمشاكل البشرة الأخرى طبقي الكونسيلر النيود، فهو يناسب كل ألوان البشرة.
أما إذا كنتِ محظوظة بما فيه الكفاية، ولا تعانين أيًا من هذه المشاكل، فاستخدمي الكونسيلر الأصفر فهو ينعش بشرتك.
لتطبيق الكونسيلر، عليكِ وضع نقطة من الأساس على العيوب، واتركيه لمدة 30 ثانية، ثم اضغطي عليه بإصبعكِ للتغطية الكاملة. تأكدي من تغطية كل العيوب والندوب بعد تطبيق الأساس.

3 رسم العين بما يناسب الكاميرا:

لتعزيز المنحنى الطبيعي لشكل العين، عليكِ اعتماد أسلوب رسم الكحل داخل خط الرموش العلوية. ما يناسب جميع أشكال العيون ويجعل رموشكِ تبدو أكثر سمكًا. استخدمي الرموش الاصطناعية الفردية، بدلًا من الشرائط الاصطناعية.
أما بالنسبة للعيون الساطعة فطبقي طبقتين من الماسكارا، وتأكدي من أن يكون الظل موحدًا. إذ إنّ المكياج الفوضوي والتفاوت في ألوان الظلال من دون دمجها جيدًا، قد يشتت الصورة.
ابدئي من خلال التطبيق التمهيدي من ظلال العيون لتهدئة الخطوط الدقيقة، بخاصة إذا كانت بشرتكِ زيتية، ثم طبقي الظلال الماتي. بهذه الطريقة ستبدين أكثر طبيعية وجميلة بالصور.
نصيحة: ابتعدي عن الظلال اللامعة التي يمكن أن تسبب «فلاش باك» أو ضوءاً غريباً في الصور.

4 طبقي الهايلايتر:

لأفضل صورة، عليكِ تسليط الضوء على عظمة الحاجب، وعظام الخد، وأسفل الأنف والجفون. تجنبي الجبين، والجوانب، والأنف والذقن. إذا كنتِ ترغبين ببشرة متوهجة، فطبقي الهايلايتر بعد التمهيدي وقبل الأساس، بحيث تصبح الإطلالة مضاءة من الداخل إلى الخارج.


شاهدي بالفيديو خطوات نحت الوجه للحصول على أجمل صور
عبر هذا الرابط HTTPS://YOUTU.BE/ZILSOISIX_U
على موقع «سيدتي نت» a iy daty.net





SUMMER FRAGRANCES
عطور صيف 2020

تمنح العطور راحة نفسية للمرأة وأسلوبًا فريدًا للتعبير عن شخصيتها. ونحن نطرق أبواب الصيف نحتاج إلى عطور شهية ناعمة ولافتة في نفس الوقت . لذا، اخترنا لك عطورًا تبرز جمالك بمكوناتها الفواحة التي تنعش قلبك وصيفك الحار لتختاري منها ما سيميزك . بيروت ـ ميرنا عباس

عطر «لو روزيه من
ميو ميو» Miu Miu
L'eau Rosee



عطور «ماي بربري بلاش من بربري»
Burberry My Burberry Blush



عطر «دريمز أو دو بارفان
من كوتش» Coach
Dreams Eau De Parfum

عطر «نوميد
أبسولو دو
بارفان من
كلويه» Chloé
Nomade
Absolu De
Parfum





عطر «مون غيرلان أو دو بارفان من
غيرلان» Mon Guerlain Eau De Parfum



عطر «ميموار دين أدور أو دو
بارفان من غوتشي» Gucci
Mémoire D'une Odeur Eau
De Parfum



عطر «روز بريك
من توم فورد»
Tom-Ford
Rose Prick





عطر «تيفاني أند
كو أو دو بارفان»
Tiffany & Co
Eau De Parfum





عطر SOIR D'ORIENT بإصدار محدود WILD GOLD من SISLEY



شهد عام 2015 وصول عطر Soir d'Orient، إصدار عطريّ ناعم وأنيق عن ليلة في قصر أندلسي.
هذا العام، يتمّ تجديد قارورة العطر مرّة أخرى لنقلكم إلى قلب قصّة مكتوبة بدرجات الأزهار والسنديان.
يزيّن تصميم التمساح نفسه القارورة لتقديم إصدار محدود مبهج وجديد، ومكسوّ بالذهب من أجل إظهار الانعكاسات الدافئة للعطر. ويُضفي غطاءٌ بخّاخ لمسةً نهائيّة من الأنوثة على هذه القطعة النادرة.
لم يتغيّر العطر الغامض. ينتقل Soir d'Orient من ظلال شجرة ليمون إيطاليّة إلى نزهة بين الصمغ الراتينجي الإيراني، ويشكّل رحلةً عطريّة تتداخلها روائح من الزعفران.
تتفتّح الدرجات المشمسة مع القلب الحريف والغنيّ برائحة الأزهار المدمج مع الورد التركي العريق وإبرة الراعي المصريّة الناعمة والفلفل الأسود القويّ من مدغشقر. وفي الدرجات الخفيفة، يتداخل الأثر المدخّن لتوافق خشب الصندل مع الدرجات الحريفة والمرهفة للبخور الصومالي والروائح الخشبيّة للبتشول الإندونيسي.
في إصدار Wild Gold Edition، تقوم Sisley بتغليف العطر بزينة جديدة جامحة ومترفة، وينقلكم تصميم الحراشف الذهبيّة الذي يزيّن القارورة إلى حدود بعيدة حيث تلتقي عطور الشرق مع روائح الغرب.

صوت الصور

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

ندرك أنه ليس للصور أصوات تُسمع، وأنها تبقى ثابتة التفاصيل كما هي عند الالتقاطة الأولى، لكن بعض الصور يُخيل إلينا عند الاقتراب منها أنها تنادينا بأسماء أحلامنا، لنتوقف قليلاً، ولتتحول أمامنا إلى شريط متحرك، يعرض علينا أحداث الحياة التي بقيت مستمرة في قلوبنا بعد إسدال الستائر، وعجزت أرواحنا عن التخلي عنها، فللصور قدرة على إعادتنا إلى وطن البدايات، حيث الحكاية الأولى، والعاطفة الأولى، والأحلام الأولى.
كما للصور قدرة على إدخالنا في دوائر من المشاعر المتناقضة، فنفرح ونحزن ونبكي ونضحك، كأننا نؤدي مجموعة من الأدوار المختلفة في اللحظة ذاتها.

وهكذا كنت أتغير وتتلون مشاعري وتتناقض عند النظر إلى صورتك، فأتذكر تلك الليلة الأخيرة، وكيف أنك زرعت وعد العودة في قلبي، ومضيت مطمئناً أن حكايتك لن تموت مع إشاعة رحيلك الأخير، وأن تلك الأنثى التي وعدتك بالانتظار لن تغفو على محطات انتظارك، وأنها في كل ليلة ستضيء مصابيح المحطات الباردة، وتمسح أتربة مقاعد الطرقات، وهي تسرد على المارة حكايات الرحيل، وتغني لهم مواويل العودة...
مضيت وأنت على يقين أن تلك الغجرية الطيبة ستقرأ حكايتك في باطن كف كل فتاة تبحث عن الأمان، وستفسر للعاشقات كيف تصبح الدوائر في قاع الفنجان مجموعة من الأوطان، وكيف تصبح تلك الخطوط السوداء طرقات لالتقاء العائدين من مدن الفراق!
فكم ليلة يجب أن أبقى حبيسة ذكرى تلك الليلة الأخيرة وتلك الصورة الورقية؟
وكم سنة يجب أن أتظاهر بالتأقلم مع تلك النار التي اشتعلت في أطراف عمري في تلك الليلة؟ ليلة الوداع الحزينة، التفاصيل الغريبة ذاتها، الليلة التي لم يعقبها شروق، وكأن الشمس قد اختُطفت في مكان ما، لتعلن الأرض حالة عتمة طارئة، ولأكتشف وللمرة الأولى المفهوم الحقيقي للظلمة، ولتلك العتمة التي لا نرى فيها سوى تلك الخيالات التي ترسمها أوهامنا حين نكون في حالة هلع شديد، فنحن قد نرى في الظلمة الكثير من الصور المرعبة، والكثير من الوجوه التي تضحك بصوت مرتفع، والكثير من الظلال التي تتحرك بشكل عشوائي ليزداد الرعب في قلوبنا...
فنكتشف أن بعض النهايات ليست سوى حالة من الرعب تصيب قلوبنا الآمنة، حين يمد أحدهم يده ليدق جرس الحصة الأخيرة من حكاياتنا...

قبل النهاية بقليل:
وكأنك كنت حكاية شبيهة بالشمس، حين أُغلقت، تحولت الأرض إلى ليل دائم.

هل تضحكين فتضحك لك الدنيا؟

قالوا الكثير عن الضحك والفكاهة وأهمية الابتسامة والروح المرحة في الحياة؛ بروح المرح تذوب الفوارق بين الطبقات المختلفة، والإنسان الذي يضحك دوماً -ابتسامته حاضرة- يكون أقدر على البذل والعطاء من الإنسان المتجهم، كما ربطوا بين الضحك والروابط الاجتماعية. فهو يقويها ويزيل مشاعر الغضب والعدوان من النفوس، ومقولات أخرى كثيرة لازال الإنسان يرددها وفي حاجة لتذكرها ليظل باسماً، ضاحكاً، مستبشراً لتضحك الدنيا معه. والسؤال أين أنت من روح المرح والفكاهة؟ وأيهما تفضلين المرح أم التجهم والغضب الدائم؟ بالاختبار معلومات وأسئلة واختياراتك تحدد موقفك.

القاهرة: خيرية هنداوي



1 **يقولون: إذا كنت مازلت قادرة على الابتسام فإن الأمور سوف تتحسن؛ فأنت لا تضحكين وحدك! ما رأيك؟**

A أوافق
B غالباً
C أحياناً
D لا أصدق

2 **الضحك يقوي جهاز المناعة ويقاوم الأمراض الجسمية، ويعالج الأمراض النفسية ما رأيك؟**

A حقيقة
B أؤيد هذا
C إلى حد ما
D أعترض

3 **اضحك تضحك معك ولك الحياة، الضحك ظاهرة جماعية، والفكاهة تفاعل اجتماعي يهرب فيها الإنسان من قسوة الواقع ما رأيك؟**

A تفاعل اجتماعي
B ظاهرة جماعية
C إلى حد كبير
D الضحك هروب

4 **كثير من العلماء ينظرون للضحك كنوع من القوة، وآخرون ربطوا بين النكتة والحلم، فمن تؤيدين؟**

A الضحك قوة
B الضحك غريزة
C هي حلم
D أعترض

5 **معاهد علم النفس بباريس اليوم تدير أسطوانات مسجلة لجميع أنواع الضحكات-الهادئة، العالية، الجوفاء، والهستيرية- لتنشر عدوى الضحك بين الحاضرين. ما رأيك؟**

A أؤيدهم
B الضحك عدوى
C يحدث كثيراً
D لا أوافق

6 **هل تستبدلين انفعال البكاء بانفعال الضحك أو الابتسام، حتى لا يصيبك الوجع والمرض؟**

A نعم
B غالباً
C أحياناً
D لا

7 **الزوجة المحبة لزوجها لا يمكن أن تطهو طعاماً سيئاً، وهي تبذل قصارى جهدها وهذا يسري على الفكاهة أيضاً! ما رأيك؟**

A أوافق
B غالباً
C أحياناً
D لا علاقة

8 **فسر البعض النكتة المكثفة بالحلم الذي يهرب فيه الإنسان من قسوة الواقع وعمق الحقيقة. هل توافقين؟**

A إلى حد كبير
B إلى حد ما
C قليلاً
D لا

9 **هل تصدقين أن الإنسان يلجأ للمرح والفكاهة والنكتة إرادياً عندما تصادفه مشاكل وعراقيل، فيستريح نفسياً وجسدياً؟**

A أصدق
B أوافق غالباً
C مرات قليلة
D لا

10 **كثيرون شبهوا مبدع النكتة وخالق جو المرح بمبدع الأشكال الأدبية والفنية؛ فهل توافقين؟**

A نعم
B غالباً
C أحياناً
D لا

الإجابات

A هي الغالبية دنياك تضحك معك

أسلوب حياتك وتعاملاتك المرحة البسيطة انعكس على علاقاتك الاجتماعية، وأصبح لك بريق في كل مكان تتواجدين به، وكأنه سلاحك وجواز مرورك للقلوب، واختياراتك تؤكد ابتسامتك الدائمة وضحكتك أمام كل مصاعب ومشاكل تواجهينها حتى يخف الضغط النفسي ويبدأ التفكير في العلاج بمرونة وتعقل.

كلمة: لا تتوقفي ولا تخفي ابتسامتك أو تخجلي منها، واجعليها قريبة منك وفي كل الأوقات، أجمل ضحكة التي تعقب مباشرة البكاء الطويل أو الحدث المؤلم الكبير
.

B هي الغالبية،روحك مرحة جميلة

وهي التي تعينك على اجتياز الكثير من العراقيل ومشاكل الحياة، ابتسامتك الصادقة الهادئة تذيب الفوارق وتزيد من قدرتك على البذل والعطاء، كما أنها تقوي علاقتك بالناس وتهدئ الغضب بداخلك والعدوان، إضافة إلى آثارها الصحية عليك.

كلمة: مرحك وضحكتك الحاضرة على شفتيك أمام الحياة بحلاوتها ومرها تمدك بمناعة ونوع من التكامل النفسي، والتواصل الجميل المحبب بينك وبين من حولك، فأنت لا تضحكين بمفردك، الضحك مرسل ومتلقٍ.

C هي الغالبية تتقبلين المرح

أنت من الشخصيات التي تفرحها الضحكة وترحب بالابتسامة والجو المرح، مما يدفعك للجلوس وسط المكان والصحبة التي تتوفر فيها البساطة والفكاهة وهذا أمر جميل، ولكن تذكري دوماً أن النكتة والقفشة تعبر دوماً عما يجول في العقل الباطن من صراعات وطموح مجهض، لذلك الضحكة علاج والابتسامة دواء.

كلمة: لا تنتظري سماع النكتة ومشاهدة الابتسامة من الغير دوماً، بل شاركيهم برأيك واعتراضك وربما استنكارك بأسلوب مرح وجميل ينعش القلب، وتأكدي أن الابتسامة عدوى، وستصلك.

D هي الغالبية دنياك تنقصها الابتسامة

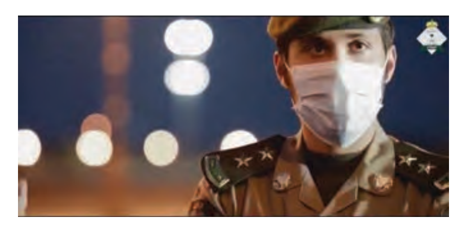
شخصيتك بعيدة عن المرح وأسلوبك منفتح على البهجة والفكاهة، فلماذا لا تحرصين على الجلوس وسط صديقات لطيفات مرحات، وأن تبتعدي عن الشخصيات الكئيبة التي تعطي الأمور أكبر من حجمها، المرح يا صديقتي يريح النفس والجسد إذا أصابتك أمراضٌ أو واجهتك مشاكل.

كلمة: اضحكي تضحك لك الدنيا، ولا تبكي حتى لا يضحك عليك الآخرون، حتى إن ضحكوا منك أو عليك فاضحكي معهم، الضحك عدوى، والابتسامة على الشفاه تزيد البشرة تألقاً وجمالاً.

حملة «سيدتي»: شكراً أبطالنا
رجال الأمن والإسعاف.. عطاء سيبقى في القلوب

في الشوارع رجال ونساء بمعاطف مختلفة الألوان، يتحركون بحيوية منتظمة، يساعدون امرأة عجوزاً، ويحتوون عدم اكتراث أحدهم، ويصطحبون رجلاً لم يتمكن من العودة إلى منزله قبل موعد الحظر، ومن بعيد يلوح أمام الأنظار مشهد لنسوة يوزعن صناديق الطعام على البيوت، والجميع يقولون للناس: «خلّيك في البيت».
هم رجال الأمن والمتطوعون والمتطوعات الذين أخذوا على عاتقهم خدمة بلادهم من خلال أماكن عملهم في الصف الأول، ولكن خارج المستشفيات...
«سيدتي» وضمن حملة «شكراً أبطالنا» التقت العديد من هؤلاء الأبطال، فيما بعضهم سبقته أفعاله على ألسنة الناس، يرددونها بكل فخر واعتزاز.

جدّة - ريهام المستادي، أماني السراج، القاهرة - محمد الجارحي، سيدتي - المغرب، المنامة - بدور المالكي
باريس ـ أسماء رمضاني أعدت الملف وشاركت فيه - لينا الحوراني - دبي









في السعودية

هاشتاق # شكراً رجال الأمن «ترند» بمشاركة الملايين

أثبت رجل الأمن السعودي قدرته في احتواء الأزمة، من خلال عملية تكثيف المراقبة الأمنية، ووضع نقاط توعوية وتثقيفية، وتأمين مداخل المدن والمحافظات، وضمان تطبيق قرار الحظر ومنع التجول، وأصبح رجل الأمن هو الذراع القوية التي تعين القطاع الصحي على التصدي لجائحة فيروس كورونا.

طابع إنساني..

تثمّن كاتبة الرأي السعودية، **خيرية حتاتة:** شخصية رجل الأمن اليوم، التي غلب عليها الطابع الاجتماعي والإنساني، فأثناء خروجها مع والدتها إلى المستشفى وقت حظر التجول، أوقفهما رجل الأمن؛ ليتحرى عن سبب خروجهما، تتابع خيرية: «نظر لوالدتي وبادرها بالسلام، ومن ثم سألها بأسلوب مهذب، عما إذا كانت تحتاج للمساعدة، ثم بادر بتسهيل وصولنا للمستشفى، فما كان منها إلا أن رفعت يديها، وبدعوة صادقة له ولجميع رجال الأمن. قالت «ربنا يحميكم وييسر أمركم».

تعطلت سيارة الممثل السعودي **أسعد السيوفي**، وقت حظر التجول، حسبما يقتضيه عمله، يتابع قائلاً: «كان ذلك في طريق عودتي إلى المنزل، وفي بادرة إنسانية من رجال الأمن تم توفير سيارة لاصطحابي إليه».

يعلّق السيوفي: «كلي فخر وامتنان لأبطال الأمن «العيون الساهرة» وما سطروه يوماً بعد يوم من مشاهد إنسانية راقية».

دور الجوازات خلال أزمة كورونا..

أوضح المتحدث الرسمي لجوازات منطقة مكة المكرمة **العقيد محمد الحسين**، أن مشاركة جوازات منطقة مكة المكرمة بكافة إداراتها وشعبها وأقسامها خلال أزمة فيروس كورونا، كان من خلال المشاركة الميدانية لمنع التجول جنباً إلى جنب مع زملائهم بالقطاعات الأمنية والحكومية، ومنها استقبال المواطنين العائدين من خارج المملكة عبر المنافذ الجوية، وكذلك إنهاء إجراءات سفر المعتمرين المغادرين لدولهم، وإنهاء إجراءاتهم بشكل سريع وآمن، مع الأخذ بتعليمات وزارة الصحة لحماية الموظفين العاملين والمسافرين.

وعن الإجراءات المتبعة، قال الحسين: يتم اتخاذ كل الإجراءات الاحترازية لمنع نقل عدوى فيروس كورونا عن طريق المسافرين، بالتعاون مع وزارة الصحة.

مشاركة فعالة للعنصر النسائي..

ومن جهة أخرى تحدث الحسين عن المشاركة الإيجابية للعنصر النسائي من موظفات الجوازات في صالات مطار الملك عبد العزيز خلال وقت قدوم ومغادرة المسافرين، وذلك حسب وقت وتاريخ الرحلة، وتواجد الموظفات في استقبال المغادرين والقادمين على الكونترات.

وكذلك الموظفات العاملات في الأقسام النسائية في الإدارات والشعب والأقسام بكافة محافظات المنطقة.

هاشتاق شكراً رجال الأمن..

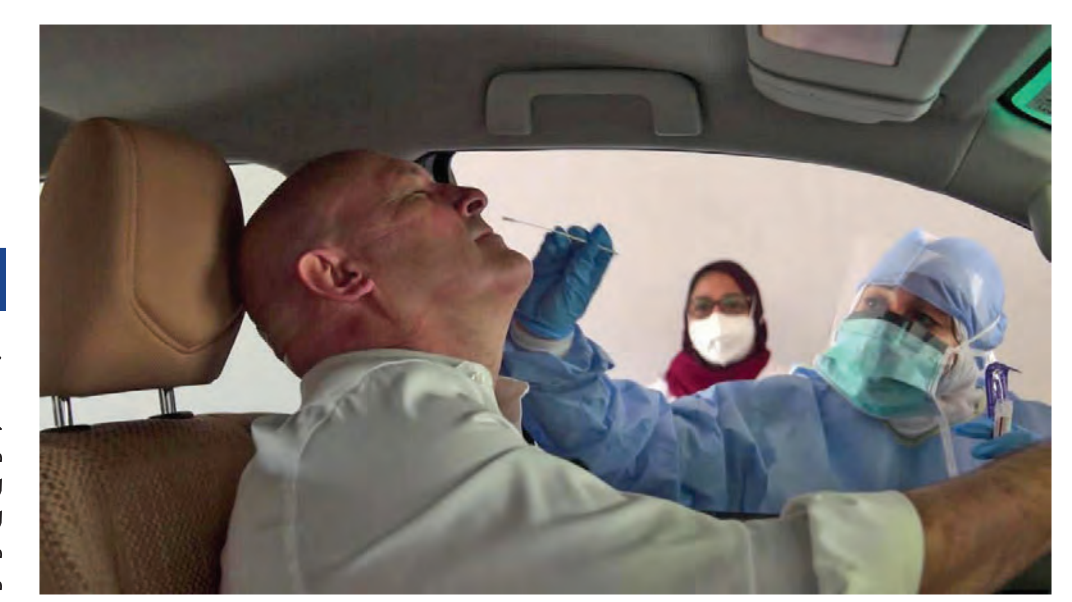
منذ بداية جائحة كورونا في السعودية برز دور الجهاز الأمني مجتمعياً وأمنياً لتحقيق ما تقتضي المصلحة العامة في احتواء هذه الأزمة، ولمس الشعب السعودي ذلك وأطلقوا هاشتاق شكراً رجال الأمن على برنامج التواصل الاجتماعي تويتر، وأصبح الهاشتاق ترند بشكل دائم؛ حيث عبر من خلاله الشعب عن تقديره وامتنانه لرجال الأمن، وحمل الهاشتاق عبارات الشكر والثناء، والدعوات والأمنيات، وامتلأ الهاشتاق صوراً وفيديوهات مختلفة لرجال الأمن أثناء أداء مهامهم لتوضيح تفانيهم في عملهم.



جهود مبذولة

أبرز تصريحات وزارة الداخلية السعودية

- رفع منع التجول جزئياً في جميع مناطق المملكة، ما عدا مكة المكرمة والأحياء المعزولة سابقاً.
- استمرار منع الدخول والخروج من المدن.
- استمرار تعليق الحضور لمقرات العمل عدا الجهات المستثناة.
- استمرار تعليق نشاط الحافلات والقطارات وسيارات الأجرة.
- فتح نشاط المطاعم من الثالثة عصراً حتى الثالثة فجراً.
- يسمح بالتجول خلال رمضان من الساعة 9 صباحا وحتى 5 عصراً.
- إطلاق مبادرة عودة للمقيمين حاملي تأشيرتي الخروج والعودة عبر منصة «أبشر».
- إجراء عملية مبايعة المركبات إلكترونياً دون اشتراط شهادة الفحص الفني.
- إحاطة الراغبين بالتبرع أن الوسيلة للوصول إلى (فُرجت) هي منصة أبشر.
- تعاون وزارة الداخلية مع هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات تتيح أكثر من 30 تطبيقاً تعمل على مدار 24 ساعة.
- القبض على المخالفين لقرار منع التجول، أو من يبثون الذعر بمعلومات مغلوطة، أو تخويف الناس بتصوير كاذب أو من يصورون مقاطع بغرض الاستهزاء برجال الأمن.



في الإمارات

80 % من المتطوعين نساء



لا تفضل **عليا علي العامري** الجلوس وراء مكتب رغم حصولها على شهادة في المحاماة، لكنها تعمل كمتطوعة منذ 27 سنة، تستدرك قائلة: «كنت منذ سنوات ألتحق بدورات إسعافية وحصلت على رخصة دولية، كل ما كنا نفكر فيه هو تطوير أنفسنا، لكنني لم أتوقع في يوم ما أننا ومن معي سنستفيد منها في أزمة كورونا المفاجئة».

عليا متزوجة وعندها 4 أولاد، وكل من حولها كانوا يرفضون خروجها من البيت خوفاً من العدوى، صمتت عليا عبر الهاتف وقالت: «أنا مبسوطة لخدمة بلادي لكن خدمة 27 سنة تطوع في كف، وتطوعي في هذه الأزمة في كف آخر».

عليا مشرفة على أكثر من 25 متطوعاً ومتطوعة، وزعتهم على مستودعات دبي، وابتكرت لهم برنامجاً خاصاً يختصر الوقت ويرفع من قيمة عملهم، فالمتطوع إذا رغب بالمشاركة لا تجبره على القيام بأعمال وفق قيود وأوقات معينة، بل تعطيه الأوقات المتاحة، عبر البرنامج، لمستودعات تعمل على مدار الـ 24 ساعة، وتطلب منه أن يختار ما يناسبه للعمل.

تستدرك عليا: «هذه الورديات تشرف على السنتر كول والمستودعات ونقاط التعقيم ومقياس الحرارة والأمن والسلامة وهي أغلب الأماكن المهمة في الإسعاف».

عدد النساء في الفرق المتطوعة بأكملها تجاوز الـ 80 ٪ من كل الجنسيات جميعهن حاصلات على شهادات عليا، وتطوعن حباً في الإمارات، تستدرك عليا: «في الوقت الذي تملك الخوف الكثير من الشبان».

صادفت عليا خلال عملها الكثير من العائلات التي انقطع معيلها عن العمل، وتلقت منهم الكثير من الاتصالات، وكان أغلبهم عاجزاً عن توفير أدوات التعقيم.

ودورها أن تكون صلة الوصل بين هؤلاء الناس، والجهات التي تمتلك الاستطاعة، تعلّق عليا: «صادفنا أناساً يستعملون القناع لأسبوع، لعدم استطاعتهم توفير الأقنعة».

عمال المباني

تركز عليا في حديثها على عمال المباني، الذين لا يتمكن الكثير من المحسنين من الوصول إليهم لمساعدتهم، وهم حسب خبرتها يحتاجون للكثير من التوجيهات لالتزام التباعد واستخدام طرق التعقيم، تعلّق: «تعاقدنا مع مطاعم وفرت لهم وجبات طعام ووفرنا لهم صناديق المؤونة».

عليا تعمل كمتطوعة، في مبادرة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، لتوفير 10 ملايين وجبة، واستطاعت أن تنجز قائمة بالأسماء المحتاجة لأناس فقدوا دخلهم، وفي الأيام الـ 3 الأولى من رمضان وزعت 600 صندوق على 600 شخص إلى أبواب بيوتهم.

ابنة عليا تدرس الطيران في نيوزيلندا، لم ترها منذ فترة وبعد انتشار الفيروس، تم استدعاء ابنتها إلى الامارات، وعند وصولها جلست في الحجر مدة لم ترها فيها أبداً، فوجئت بها في زيارة رسمية لإسعاف دبي مع الشيخة موزة المكتوم. تستدرك عليا: «لم أتمكن من السلام عليها ولا من حضنها، فقط الدموع بللت القناع على وجهي، كانت متطوعتان فقط من الطاقم تعرفان أنها ابنتي، وهي إلى الآن لم تتمكن من زيارتي».

في القاهرة

«هي زي أمي»

حالة من الاستنفار الأمني.. دوريات في الشوارع وقرارات بغلق كل الأماكن الحيوية في الدولة، لكن الجانب الإنساني لم يغلقه الناس في وجوه بعضهم، في ظرف خيّم فيه شبح كوفيد 19 على جدران المدن المصرية.

هناك في قسم شرطة أول مدينة نصر، شرق القاهرة تلقى النقيب أحمد لاشين بلاغاً من سيدة تطلب النجدة لنقلها إلى المستشفى، بعد أن ضاقت بها السبل، فهي تقيم بمفردها، وتعرضت لوعكة صحية وقت حظر التجوال.

انطلق **أحمد** بسيارة الشرطة، واصطحب السيدة إلى المستشفى، وتبين لاحقاً أنها بحاجة لنقل دم، المفاجأة أن فصيلة دم السيدة غير متوافرة، وهي مطابقة لفصيلة دم النقيب أحمد، الذي تبرع لها، وغادر مباشرة لمتابعة واجبه في تطبيق الحظر في شوارع المدينة.

عندما سئل أحمد عن سبب موقفه علّق قائلاً: «هي زي أمي».



أحمد لاشين

في البحرين

شرطية تنقذ عاملاً في خزان

شاركت كوادر شرطة خدمة المجتمع التابعة لوزارة الداخلية من النساء بحملات تثقيفية وتوعية ومرورية، وحملات تعقيم للعديد من المؤسسات والشوارع، وتوزيع المساعدات الإنسانية، وإيصال الدواء، ونقل المرضى والحوامل للمستشفيات، ووزعن الكتيبات التوعوية والإرشادية بكل اللغات..

مريم السكران، إحدى شرطيات خدمة المجتمع تقيم في مدينة عيسى جنوب المنامة رسمت قصصاً من الإنسانية، حتى أصبحت صديقة معروفة للمواطنين والمقيمين، كانت ضمن الفريق المتنقل لأخذ العينات العشوائية لفيروس كورونا للفحوصات المختبرية في وحدات الفحص المتنقلة، إلى جانب أصحاب محلات الهايبرماركت والبقالات والبرادات والمخابز والصيدليات والشركات لمنع انتشار الفيروس لسلامة كافة المواطنين والمقيمين.

تروي مريم لـ« سيدتي» ومن خلال جولة لي أنا وزميل في أحد مواقع العمال، سمعت صوت بكاء، وبلغت زميلي فضحك، وقال إنه ربما من التعب بسبب الجهد المتواصل، فطلبت منه أن نقوم بجولة في مناطق الحمامات، ، وكانت المفاجأة أن أحد العمال «الآسيويين» كان مختبئاً في أحد



خزانات الماء، فسحبته وناديت زميلي حيث أعطيته التنفس الاصطناعي، ولكنه كان يبكي ويتوسل لنا بلغته التي لا نفهم إلا قليلاً منها، وروى لي قصة حزينة فهو في الخامسة عشرة من عمره، وأن والده أحضره ليعمل معه، وأنه لا يعرف أين ذهب والده منذ أسبوع وهو مخالف، ولا يملك أي إثبات شخصية تدل عليه ولا تليفوناً يتصل به طلباً للمساعدة؛ لذلك هرب إلى سطح البناية منذ أسبوع، فعرفت عنوان سكنه، وأحضرت له حاجياته، وعندما رجعت وجدته لا زال ينتظرني وهو مبلل وفي حالة يرثى لها، فأعطيته أوراقه الخاصة والملابس وموبايل اشتريته له؛ ليتواصل مع والده، والذي لم يعرف أين وصل به الحال، ثم أخذناه للفحص، وكانت نتائج الفحص سليمة، وفي هذا الوقت، عرفت أن أباه في إحدى المدارس التي خصصت للعمالة الوافدة، ولا أنسى دموع الفرحة التي ارتسمت على وجهه والدعاء الصادق وهو يلتقي بوالده ويرتمي في أحضانه.

في باريس

طهاة يحضرون وجبات غذائية لأفراد الأمن والشرطة

دعا المجلس الفرنسي للديانة الإسلامية كل الجاليات، إلى ضرورة احترام قوانين وشروط الحجر الصحي، وهذا بالمكوث في البيوت وعدم الخروج إلا للضرورة، وطالب بإلغاء كل النشاطات التي كانت تنظمها الجمعيات الخيرية خلال شهر رمضان؛ مثل تنظيم موائد الإفطار الجماعية، ذكر أن شهر رمضان، هو شهر العبادات التي يمكن القيام بها في البيوت، كما أكد أن احترام الحجر الصحي هو الحل الوحيد للقضاء على فيروس كورونا.

نساعدكم في أداء واجبكم

قام بعض أصحاب المطاعم في باريس وضواحيها بتأسيس جمعية أطلقوا عليها Bistrot pas Parisiens، وتضم هذه الجمعية تسعة مطاعم، ثمانية منها توجد في منطقة «أوت سين» وواحد في منطقة «سان دونيه»؛ حيث قام طهاة هذه المطاعم بتحضير وجبات غذائية للطواقم الطبية ولرجال الأمن الذين يتواجدون في الخطوط الأمامية..

يقوم الطهاة الذين تجمعوا في هذه الجمعية بتقديم 250 وجبة أكل يومياً لكل أفراد الشرطة والأمن، الذين يوجدون في منطقة «أوت سان»، وقد شملت المبادرة في هذه المرحلة شرطة البلدية، ثم أفراد الأمن الوطني ورجال الحماية المدنية، وكان هدف هؤلاء الطهاة هو مساعدة رجال الأمن على القيام بواجبهم في أحسن الظروف للخروج من العزل الصحي في أقرب وقت ممكن، وقد قاموا بتوزيع أكثر من 800 ألف وجبة غذاء خلال شهر مارس الماضي.

وقد سجلت مبادرات أخرى في مختلف المدن الفرنسية، منها المبادرة التي قام بها بعض أصحاب المخابز لتحضير «الكرواسون» كل صباح وتوزيعه على بعض المستشفيات.



طهاة يعدون الوجبات في باريس

في المغرب

نساء على الحواجز

برز دور النساء كمسؤولات في صفوف الأمن في تنظيم حياة المغاربة في الحجر والتواصل معهم بلغة بسيطة خاصة في الأحياء الشعبية المكتظة بالسكان، ومنهم القائدة حورية التي أصبح يضرب بها المثل في ضبط حركة المواطنين.

فعندما حاولت **الإعلامية نادية إبرام**، عبور الحواجز الأمنية من بيتها إلى العمل، كانت تضع في اعتبارها فترة الطوارئ الصحية التي أعلنها المغرب منذ 20 مارس الماضي، وذاك الدور الهام لرجال ونساء الأمن والسلطة والجهود الكبيرة المبذولة من أجل استتباب الأمن، وإقناع الناس بالبقاء في بيوتهم، تتابع نادية، وبحكم أنني أمر يومياً على حواجز الأمن، عرفوا طبعاً أنني صحافية، وكلما مررت يحيّونني بلطف كبير بل وأحياناً كثيرة يجدونها فرصة ليسألوني عن آخر الأخبار، فهم بدورهم يتطلعون لمعرفة آخر أخبار الوباء وتداعياته، وهنّ في النهاية فتيات من أسر مغربية، وكثيراً ماعبرن لي عن اشتياقهن للمة عائلاتهن وأبنائهن، وكل مايطلبنه أن يكون المواطنون منضبطين في تحركاتهم، ويحترمون الإجراءات الاحترازية اللازمة؛ ليمر الحجر الصحي بسلام للقضاء على الوباء في أقرب فرصة».



عيد الفطر في زمن كورونا..
زيارات افتراضية وتغيير مؤقت في العادات




وائل إبراهيم


مجد جان


د. أحمد خليل

يتطلع المسلمون حول العالم للعودة إلى الحياة الطبيعية بعد شهر رمضان، والاحتفال بعيد الفطر السعيد، وانتهاء جائحة كورونا، وبالتالي رفع قيود الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، الذي وضع للحد من تفشي الفيروس، ولكن هل سيكون لكورونا كلمة أخرى وسيأتي العيد في ظروف استثنائية، وهل من الممكن أن تتغير عادات وتقاليد ألفناها على مدى عقود، فكيف تستعد الأسر السعودية لاستقبال عيد الفطر، وهل ستكون الزيارات والتجمعات العائلية افتراضية، وكيف سيعوض الأفراد بعض تلك العادات التي قد تتوقف مؤقتًا. «سيدتي» ناقشت الموضوع مع الشباب والشابات، إضافة إلى آراء المختصين وخرجت بالتحقيق الآتي:

جدّة - أماني السراج

كسر حلقة العدوى

البداية كانت مع **وائل إبراهيم** (مدير تسويق إلكتروني)، والذي يرى بأن العالم بعد كورونا لابد وأن يبدو مختلفًا، لتستمر الحياة إلى أن تستعيد سلامتها تدريجيًا، يقول: «قناعتي الشخصية بأن التواصل الاجتماعي يجب أن يكون صحياً وليس معدياً، فلابد من تطوير أساليب تواصل تحد من انتقال العدوى، وأن نلتزم بتطبيق بعض القواعد البسيطة من خلال التقارب المدروس وتجنب التجمعات الكبيرة والتخلص من أنماط المصافحة والعناق والتقبيل والحرص على غسل الأيدي، حتى تنكسر حلقة العدوى على الرغم من التواصل».

سلوكيات مؤقتة

بينما تؤكد **مجد جان** (مشرفة موارد بشرية)، بأن عادات وتقاليد العيد التي ألفناها لن تزول ولن نتبنى غيرها، لأن الوباء سوف ينحسر بإذن الله، ولكن قد تنشأ سلوكيات مؤقتة سرعان ما ستزول بزوال الجائحة بإذن الله، تقول: «سأقضي العيد في منزلي ومع عائلتي وسأعيش أجواءه الجميلة سواء من ارتداء الملابس الجديدة أو ترتيب المنزل وكأني سوف أذهب لصلاة العيد وأستقبل المهنئين».

الزيارات الافتراضية

الدكتور أحمد خليل (كاتب صحافي)، موقن بأن كل ما بعد كورونا مختلف عما قبلها، يقول: «في ظل استمرار التباعد الاجتماعي سيكون هناك العديد من التغيرات في العادات الاجتماعية وأهمها الزيارات الاجتماعية، وشراء لوازم وملابس العيد، ولكن يمكن تعويض ذلك بالزيارات الافتراضية عبر برامج التواصل الاجتماعي المختلفة».

وأيّد ذلك **خالد هاشم** (صحافي)، حيث قال: «ستتوقف كثير من العادات العائلية في هذه السنة ومن أهمها الاجتماع العائلي الكبير صباح العيد، وسيقتصر على المقربين كالوالدين والإخوة، أما تبادل الزيارات فسوف يستعاض عنه بالمكالمات الهاتفية والرسائل النصية».

لم أتجهز للعيد

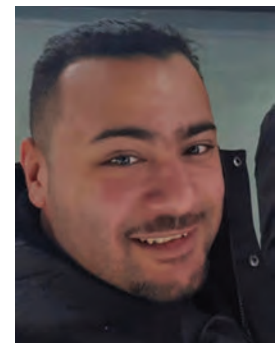
«أدعو الله بأن تحمل لنا الأيام القادمة أخباراً سارة، وأن نتقاسم فرحة العيد مع عائلاتنا»، بذلك بدأت **عفاف البلبيسي** (علاقات عامة)، حديثها معنا وأكملت: «لم أستعد بأي تجهيزات للعيد حتى اللحظة، ولكن حينما يحين العيد سأحرص على أن أعوض شعور التباعد الاجتماعي الذي نعيشه على أهل بيتي وذلك بتجهيز الفطور المميز صباح العيد ووضع الحلوى وخلاف ذلك».

نتباعد اليوم لنلتقي غدًا

وتقول **أمل جستنية** (صاحبة مخبز نسائي)، «من خاف سلم، ومن الحب أن نخاف على أحبابنا ونتباعد اليوم لنلتقي غدًا، أما بالنسبة لتجهيزات العيد فقد اختلفت في ظل الحظر ولكن رُب ضارة نافعة، بالنسبة لي فقد اشتريت بجامة ليلة العيد لكل أفراد العائلة من خلال التطبيقات، وسأشارك فرحة العيد في بيتي ومع أهل داري، ومن الممكن أن نتشارك الفطور مع البعيدين من خلال وسائل التواصل فالفرح لا يحده جدار».

تأجيل الاحتفال

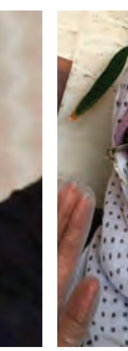
ودعت **ريري آل عبود** (مصممة أزياء)، إلى تأجيل التجمع والاحتفال لحين



خالد هاشم


عفاف البلبيسي

أمل جستنية


ريري آل عبود


د. علي مليباري

انتهاء جائحة كورونا، تقول: «جميع عادات وتقاليد الفطر السعيد مرتبطة بالتجمع والاحتفال وتبادل الهدايا إضافة للعيديات التي تُقدم للصغار، فما المانع أن نعوضها في الأيام المقبلة ونحن نحتفل أولًا بزوال الغمة وسلامة وصحة الأهل والأحباب، وثانيًا بممارسة نفس عادات وتقاليد العيد وإدخال البهجة والسرور لقلوب الصغار والكبار».

وتضيف: «كما أن الاتصال المرئي أصبح وسيلة مدرجة في حياتنا اليومية حتى قبل أن تحل علينا أزمة كورونا، فما الضير أن نتواصل مع بعضنا الآخر وكل في منزله، استشعارًا منا بدورنا ومسؤوليتنا في تحقيق كلنا أمن».

عن بعد

وفي السياق ذاته يقول **الدكتور علي مليباري** (رئيس الجمعية السعودية للسلامة المرورية بالمنطقة الغربية): «في حال استمرار الحظر الجزئي بطريقته الحالية فإن الزيارات الأساسية للوالدين مثلًا ستكون حاضرة، أما الزيارات الأخرى للأقارب من الدرجة الثانية والأصدقاء فستكون (عن بعد) أي افتراضية وأعتقد أن هذا الأمر ضروري حفاظًا على صحة وسلامة أفراد المجتمع وحتى لا تنتقل عدوى فيروس كورونا بينهم، وأيضًا طريقة المصافحة بالتأكيد لن تكون كالسابق، وسيكون كل فرد حريصًا على عدم المصافحة والتقبيل بالطريقة التي اعتدنا عليها».

العادات لا ترسم الفرح

أما **محمد الدولتلي** (رئيس حسابات)، فيقول: «لا أعتقد أبدًا أن تقاليد وعادات العيد التي سوف تؤجل سيكون لها تأثير على بهجة العيد في النفوس، سيكون هناك حد من التجمعات، ولكن سوف نعوض تلك التجمعات بالسؤال، ولا أظن بأن البيوت سوف تخلو من حلوى العيد وفرحة قدومه، فالعادات ليست من يرسم ملامح وبهجة العيد».

كيف نستقبل العيد ببهجة مع كورونا

دعا المستشار الأسري **عثمان المحطب** إلى أهمية أن يكون الكبار مهيئين نفسيًا لتغيير كثير من العادات الاجتماعية خلال الأعياد، والحفاظ على التوازن النفسي وهدوء الأعصاب في التعامل مع شريك الحياة والأبناء، يقول: «لابد من نشر ثقافة الشكر والحمد لله على نعمة الصيام والقيام، فهي نعمة حُرم منها الكثيرون، كما يجب تقبل الوضع الحالي لأنه أفضل من أوضاع أخرى قد تكون أكثر سوءاً، مثل الحروب والكوارث، والتسليم والقبول لكل ما قدره الله لنا من أمور، وبأنه يختار لنا الأفضل وإن بدا لنا عكس ذلك، وفي هذه المرحلة كذلك على الأبوين أن يقوما بتوعية الأبناء بالظروف التي تمنع تمتعهم كالعادة بالاستمتاع بالعيد عن طريق الحوار الإيجابي المطمئن لهم».


محمد الدولتلي


عثمان المحطب

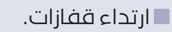
توصيات خاصة لزيارات آمنة في ظل جائحة فيروس كورونا:


د. نبيل الزاهر

ينصح باتخاذ الخطوات الوقائية التالية لدى تبادل الزيارة خصوصًا الأشخاص المسنين أثناء وباء كورونا:

- عدم زيارة الأشخاص المسنين الاّ للضرورة.
- الإقلال من الزيارات قدر الإمكان.
- عدم الزيارة إذا كان الزائر يشكو من أعراض كارتفاع الحرارة والسعال وضيق النفس أو ما يشبه الزكام.
- غسل اليدين وتنظيفهما بمادة مطهرة.
- ارتداء قفازات.
- استخدام قناع واقٍ يغطي أنف وفم الزائر.
- المحافظة على التباعد الاجتماعي (مترين على الأقل).
- تجنب المصافحة.
- تجنب الملامسة الجسدية قدر الإمكان كالعناق وتبادل القبلات الاجتماعية.
- عدم لمس الأغراض في الغرفة قدر الإمكان.
- مسح الأسطح بمواد مطهرة إذا لمست أو استخدمت.

المصدر: الدكتور نبيل الزاهر، بروفيسور واستشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة



غارقٌ بالعزلة



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

كم نحن أكثر هشاشة من أي وقتٍ مضى، الخوف يجتاح صفوفنا، يربكنا، يزعزعنا، يثير فينا القلق، نحن نتداعى لكننا وككل المرات التي نحاول استشعار السلام فيها، نخبر الجميع بأننا على ما يرام، ما زلنا نتنفس، نغفو، نحلم، ننام، نأكل، نتخبط، نحب بالشعور المتبقي فينا، ونعاتب بكل ما فينا من تعب. نعم نحن ما زلنا نمارس الحياة كما أن الحياة ما زالت تمارس سطوتها علينا! لأننا نكبر، نكبر ضعف أعمارنا، فهذه الجائحة العمرية التي تقفز بنا نحو الهوة مخيفة، مرعبة، فكرة أن عمرك يتضاعف في اللحظة من دون أن تستطيع مجاراته فكريًا، عاطفيًا. في حينِ كنت ترى بأن لديك الوقت الكافي لتحقيق أحلامك، استيقظ العالم معك فجأة ليخبرك بأنك في فترة عزلة، فقط أنت والوحدة، وكتبك، لا مزيد من اللقاءات، لا مزيد من الشرود برفقةِ أغنية وطريق ممتد دون نهاية، لا مزيد من الزحام، من الزيارات، من الخروج بلا سبب، والعودة لمنزلك الوحيد بدافع النوم.

أنت الآن تشارك بيتك الوحدة، تتقاسم معه الصمت، وشغب اللحظة، بينكما الموسيقى، اللغة، القصائد، تطرف الشعور، الأمل، بل الكثير منه، تقاومان الرتابة بالأمل، تنعزلان عن العالم بالأمل، تغلقان الباب بوجه الحياة بالأمل. وحده الأمل قادر على أن يمدكما بالصبر بينما يسير العالم وهو مغمض عينه، تبصران أنتما البسيطة.

فيما مضى كنت غارقًا بالاختيارات، في أي مطعم ستأكل؟ أين ستسهر؟ من ستلتقي؟ من ستتجاهل؟ متى ستعود، وفي أي يوم ستسافر؟ لم يعد أمامك الآن سوى أن تعود بذاكرتك نحو الفرص التي أضعتها ولم تعش فيها بكل حب وبهجة. أكثر ما يؤسفنا هو أننا لا نشعر بدفء التفاصيل إلا بعدما تدير لنا ظهرها بلا عودة.

كيف ستقضون عيد الفطر في زمن كورونا؟

يحتفل المسلمون في الأول من شوال من كل عام بعيد الفطر السعيد، احتفاءً بإتمام عبادة الصيام في شهر رمضان المبارك. ويتميز هذا العيد بأمورٍ عدة، في مقدمتها زكاة الفطر التي تُمنح للفقراء والمحتاجين، وأداء صلاة العيد في المساجد والمصليات المخصَّصة لها، ويُظهر فيه الناس الفرح والسرور بقدومه عبر الزيارات العائلية، والتنزه برفقة العائلة، وقبل ذلك كله شراء الملابس الجديدة «ملابس العيد».
وبعد أن فرض فيروس كورونا نفسه على كافة مجتمعات العالم، وشملت آثاره مختلف مناحي الحياة، بدأ كثيرون يتساءلون عن كيفية قضاء عيد الفطر المقبل.
«سيدتي» التقت عدداً من الشباب والشابات السعوديين، واستفسرت منهم عن هذا الأمر، كما سألتهم عن خططهم للعيد في ظل أزمة «كوفيد 19».

الرياض - سارا محمد



هشام الخياط

مراسل صحافي - 25 عاماً

عادةً أقضي العيد مع عائلتي وباستمرارية الحجر الصحي، فسأشتاق كثيراً إلى مائدة الإفطار التي يتم إعدادها بكل حبٍّ وفنٍّ، إضافةً إلى صوت عمي الشجي، وهو يغني المواويل المرتبطة بالعيد، ومسابقات والدتي الثقافية التي تُدخل جائزتها البهجة إلى قلوب الأطفال، و«العيدية»، ومع ذلك سنلتزم بقرارات حكومتنا الرشيدة حفاظاً على صحتنا وصحة أبناء المجتمع.



ماجد السيهاتي

ممثل ومخرج مسرحي - 31 عاماً

أغلب الأعياد الماضية، مرَّت عليَّ وأنا بعيدٌ عن أهلي بسبب العروض المسرحية التي أقدمها سواءً بوصفي مخرجاً، أو ممثلاً، أو عازفاً، لكنني في هذا العام سأقضي العيد مع أهلي بسبب الحجر الصحي تفادياً لفيروس كورونا، وأعدُّ هذا الأمر من إيجابيات الحجر، بل وأشكره على هذه الهدية القيِّمة.







عبدالرحمن العامر

مذيع ومقدم برامج - 27 عاماً

رمضان شهر الطاعة والعبادة، ويسهل فيه تغيير بعض العادات غير الجيدة، وغالباً ما أفطر فيه مع عائلتي، قبل أن أنطلق لإعداد برنامجي على إذاعة «يو إف إم»، وصحيحٌ أن العيد لا يحلو إلا بالوجود بين الناس، لكنك تستطيع الاستمتاع به عبر قضائه مع عائلتك، وخلق أجواء جميلة، تستشعر بها لذة ما قمت به من طاعاتٍ وخيرٍ في شهر رمضان.



هديل فلمبان

مصممة جرافيك – 22 عاماً

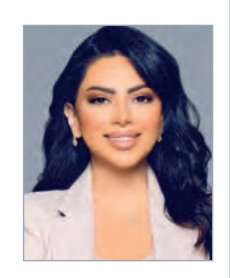
قبل العيد، يجتمع أفراد عائلتي في السعودية لوضع خطة لقضاء أسعد الأوقات في أيامه، وعادةً ما نذهب في مواكب لزيارة الأقارب والأصدقاء وأفرح كثيراً حينما أرى السعادة على وجوه أقاربي أثناء فتح هديتي، وفي الحجر الصحي سأجتمع بهم، وأقدم لهم التهنئة عبر شاشة هاتفي، وبعد انتهاء الأزمة، سأقوم بإيصال هدايا العيد إليهم، ومتأكدةٌ من أننا سنقضي عيداً جميلاً مهما كانت أحوالنا.



مجد الحفظي

مترجمة وكاتبة - 29 عاماً

في كل عيد فطر، أستمتع بطقوسنا العائلية المعتادة في هذه المناسبة، حيث نضع البخور في أركان المنزل مطلع الفجر، ثم صلاة العيد جماعةً، وبعدها الاستمتاع بزيارة الأقارب والأصدقاء، وهذا ما سأفتقده على الرغم من تذمرنا من هذه الطقوس أحياناً، وغالباً ما سأقضي وقتي في العيد بالاهتمام بالتقنية والترجمة والأدب.



رؤى ريان

مذيعة ومقدمة برامج

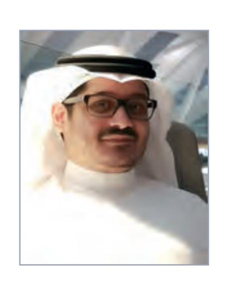
سنفتقد في هذا العيد «لمة العائلة»، والفطور الصباحي مع الجميع، وهذه المرة الأولى التي سأقضي فيها عيد الفطر بعيداً عن أسرتي، لذا فضَّلت الاستمرار في الظهور على جمهوري عبر الشاشة حتى تكون فرحتي فرحتَين بشغل نفسي بشيءٍ مفيد خلال العزل المنزلي، ومشاركة الناس فرحة العيد.



هبة جستنية

مدربة حياة - 30 عاماً

ما يميِّز العيد، هو «لمةُ العائلة»، وضحكات الأطفال، وتقديم الحلويات والعيديات للضيوف، وهذا ما توارثناه أباً عن جد، ويبدأ برنامجنا بعد صلاة العيد مباشرةً بالإفطار في المنزل، أو أحد المطاعم التي نتوجه إليها بسبب عددنا الكبير، إضافة إلى الاستمتاع بالفعاليات الترفيهية، ولأن سلامة الجميع من كورونا هدفٌ سامٍ، سنستمتع بالعيد المقبل في المنزل عبر عمل ديكورات خاصة بهذه المناسبة، وسنلجأ إلى برامج التواصل الاجتماعي من أجل تبادل التهاني مع الأهل والأقارب.



حسين الكاف

معد برامج - 33 عاماً

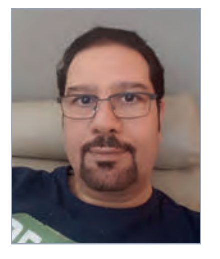
في العيد، وبسبب الحظر، سأكتفي بارتداء أزياء العيد الموجودة لدي سابقاً، وسأتصل بأقاربي، وأقدم لهم التهنئة بواسطة أحد البرامج الحديثة، التي سهَّلت علينا رؤية عائلتنا في مثل هذه الظروف الاستثنائية، وسأحرص على جلب حلاوة العيد لإسعاد والدتي وإخوتي.



سجى اليوسف

سيدة أعمال - 35 عاماً

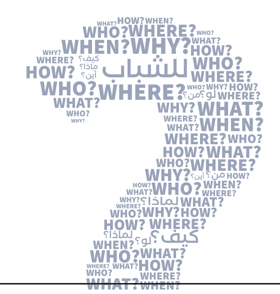
يبدأ برنامجي في عيد الفطر بالصلاة، ثم معايدة الأهل، وإذا تزامنت أيام العيد مع الإجازة الصيفية، فغالباً ما أسافر مع عائلتي، وبعد فرض العزل المنزلي، صرت أجتمع مع صديقاتي وقريباتي عبر برامج التواصل الاجتماعي، وقد قررنا أن نستمر بتجهيز ملابس جديدة، وصنع الحلويات لنستقبل هذه المناسبة على أكمل وجه، وسنعايد بعضنا عبر برامج التواصل الاجتماعي.

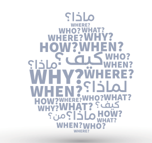


محمد الجميعة

فنان تشكيلي - 45 عاماً

في العادة، نجتمع في كل عيد فطر في بيت والدتي، حيث نلتقي فيه القادمين من خارج الرياض، والمبتعثين، لكن يبدو أننا في ظل أزمة كورونا والعزل الصحي، سنبتكر طرقَ تواصل جديدة بتهنئة بعضنا افتراضياً عبر الإنترنت بهذه المناسبة، والاستمتاع ببعض المسابقات لإضفاء جوٍّ من المرح والبهجة، خاصةً على الأطفال.





امرأة ورجل

إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



الخطيبة تشتكي:
لماذا يعتبرني خطيبي من المحرّمات؟

نبراس (23 - طالبة جامعية)

ما هو الصيام؟ هو الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. وكلنا نعلم ما هي المفطرات، وهي الطعام والشراب، الحيض والنفاس، تعمّد القيء، الجماع وغيرها. كل هذه المفطرات نعلمها وعلاقتي بخطيبي كنان لا تشمل أياً من هذه المفطرات الرمضانية.
تمت خطوبتنا أنا وكنان في بداية العام وكنا بدأنا التفكير بموعد الزواج وتفاصيله، ومع الحجر المنزلي الذي فرضه فيروس كورونا لم نعد نلتقي، والتواصل بيننا اقتصر على المكالمات الهاتفية والمسجات، كل منا يصوم على حدة وأنا والحمد للّه ملتزمة بصيامي. المشكلة التي أواجهها هي مفهوم كنان للصيام، فأنا أحب التزامه الديني ولكن أحياناً أصطدم معه ببعض المفاهيم والتي من ضمنها هذه، فعندما يتعلق الأمر بي شخصياً لا أستطيع أن أتجاهل ما يحدث.
منذ بداية شهر رمضان وكنان يمتنع عن استخدام العبارات التي يقولها دائماً لي أو المفردات التي يناديني بها، فهو نادراً ما يناديني باسمي، المفردات التي يستخدمها هي حبيبتي، حياتي، عمري، قلبي والتي يقولها بطبيعية وأنا اعتدت عليها لدرجة أحيانا عندما يتصل ويقول مرحباً من دون أن يتبعها بحبيبتي، أبدأ بالتساؤل إن كان كل شيء على ما يرام!
لا أفهم هل هذه المفردات تعتبر من المفطرات؟ حسناً، إن كان هذا الأمر يريحه فليكن، وعليّ أن أحترمه ولكن ماذا عن بعد الإفطار وحتى الإمساك؟ لماذا يمتنع أيضاً عن مغازلتي ومناداتي بهذه الأسماء؟ هل الصيام يمتد طوال الأربع والعشرين ساعة؟ حقيقة لا أفهم منطقه، والمشكلة أيضاً أنه لا يفسح مجالاً للنقاش، فعندما تساءلت بأسلوب متوجس ومستغرب كانت إجابته مقتضبة بأن علينا أن نحاول أخذ أكبر عدد من الحسنات والثواب في هذا الشهر. حسنات وثواب، هل علاقتنا غير شرعية؟ أنا سأكون زوجته قريباً وكل ما أفتقده هو كلامه الجميل الناعم معي والمسميات التي يناديني بها، أين هذه المسميات من المفطرات؟ لماذا يشعرني وكأن علاقتنا محرّمة؟ قلت له أكثر من مرة إنني خطيبته وعليه أن يتذكر ذلك، لكنه يجيب بضحك ويشكرني بأنني ذكّرته! والأسوأ من هذه عندما أحاول أن أسترسل في نقاش هذا الموضوع يقول لي: أليس هذا الأسلوب أفضل من ألا نتحدث إطلاقاً خلال شهر رمضان؟!
هل يعقل ما يقول؟ هل الحديث بين الخطيبين يعتبر من المفطرات؟ وما هو نوع الحديث؟ كل ما نتحدث فيه هو عن حياتنا اليومية وكيف قضى كل منا يومه، ماذا سنعد للإفطار وكيف الوضع في الحجر المنزلي. هل هذه مفطرات؟ حقاً إنني في حيرة!

على الفيسبوك كتبت: دعونا نناقش تعريف الصيام ومفطراته!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لنبراس على موقع سيدتي



الخطيب يرد:
هي تعلم جيداً بنيتي فلماذا الاعتراض؟

كنان (29- صيدلاني)

في بداية الأمر عليّ أن أوضح أمراً مهماً وهو أنه هذا ليس بأول شهر رمضان يمر علينا أنا ونبراس خطيبتي، قد يكون أول رمضان ونحن مخطوبان ولكن علاقتنا تمتد لعامين قبل الخطوبة، وهي تعلم عقليتي وطريقة تفكيري جيداً، فلماذا التساؤل غير المجدي؟

منذ أن بدأت علاقتنا وهي تعلم أنني في رمضان أتجنب مناداتها ببعض الكلمات العاطفية التي أناديها بها في الأيام العادية، فهذا الشهر بالنسبة لي مهم جداً، وأحب أن أتجنب فيه أي مشاعر شخصية تجاه من أحب، فأنا أشعر بأن الحب للّه وحده خاصة في هذا الشهر وأسعى لأن أعطي الشهر حقه.

تفكيري هذا وطبيعتي لا يناقضان أو يتعارضان مع حبي لنبراس، فالفرق كبير ما بين ألا أكن لها مشاعر الحب وما بين ألا أتودد لها.

ونبراس من النوع الذي يتساءل دائماً وعن كل شيء وأحياناً أنزعج من هذا، فهي تريدني أن أشرح وأفسر وأوضح مع أنها تفهم طبيعتي فلماذا الإصرار على الخوض في الأسئلة التي تعلم إجابتها لمجرد أنها تريد أن تسمع توضيحات، حقيقة أنا لا أحب كثرة الكلام خاصة في الأمور المفسّرة.

لم أعد أستاء من أسلوبها وتساؤلاتها فبت أعرفها وأعلم أن هذه التساؤلات منبعها تمسكها بي وحرصها على المحبة التي تجمعنا، ولم أعد أشرح لأنني شرحت لها هذا الأمر من قبل، ولا يعني أننا مخطوبان الآن أن الوضع تغير فنحن لسنا زوجين بعد. وأيضاً أجدها تتساءل إن كنت سأتصرف على المنوال نفسه عندما نتزوج! أضحك وأقول لها لا أدري، سنعرف ذلك بعد أن نتزوج!!

لا أحب أن أطيل في هذه الحوارات التي تستهوي الفتيات وتخيل ما سيأتي والتساؤل عما سيأتي فأساساً الأوضاع في الوقت الراهن كلها قابلة للتغير بسبب الحجر المنزلي والفايروس الذي تفشى في العالم كله، لم نعد نستطيع التفكير في الخطوة القادمة ولا التنسيق لها وكل الأمور الآن معلقة؛ لذا علينا أن نعيش كل يوم بيومه ونتفاءل بالقادم.

أما عن رمضان وعلاقتي بنبراس التي تشكك بها مع قدوم هذا الشهر من كل عام بسبب تحفظاتي، فأنا امتنعت عن الشرح لأنها تعرف الأسباب ولا أريد الإطالة في أي حديث ليصبح موضوعاً للنقاش. كل ما في الأمر هو كما قلت، أحب أن أعطي الشهر حقه خالصاً له مجرداً من أي مشاعر شخصية.

أتمنى أن تهدأ نبراس فمشاعري تجاهها لن تتغير خلال شهر إن أفصحت عنها أم كتمت!

على الفيسبوك كتبت رداً لنبراس على ما نشرته: أخبرينا أنت.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لكنان على موقع سيدتي

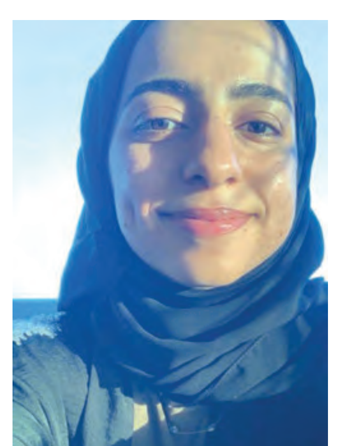
تصوير الموائد الرمضانية..
ظاهرة ينتقدها المجتمع



يحرص الكثير اليوم على تصوير يومياتهم ومناسباتهم الاجتماعية ولحظاتهم الخاصة، ونشر هذه الصور ومقاطع الفيديو في صفحاتهم بمواقع التواصل الاجتماعي حتى يشاركوا أحبابهم وأصدقاءهم ومَن يتابعهم تلك اللحظات. وامتداداً لتلك الظاهرة يبرز في شهر رمضان المبارك تصوير الموائد الرمضانية العامرة، وهو ما يحذر المختصون من سلبياته والتي من أبرزها الإضرار بنفسية الفقراء. ولمناقشة الظاهرة والآثار المترتبة على ذلك، التقينا في «سيدتي» عدداً من السعوديين والسعوديات وخرجنا بالآراء الآتية: الرياض - سارا محمد


لمياء الرميح


منصور محسن


زينب آل يحيى

> «المبالغة في تجهيز موائد الإفطار، والتفاخر بها سلوكياتٌ لم تكن موجودة في مجتمعنا سابقاً قبل أن تفرض الحياة الرقمية سطوتها»
>
> **لمياء الرميح**

أوثق أول إفطار

في البداية، أوضحت **لمياء الرميح**، مصورة ورائدة أعمال، أن «مبدأ التصوير بحد ذاته مقبولٌ، لكنَّ الاختلاف بين الناس، يكمن في الهدف من هذا التصوير، مثلاً هناك أشخاصٌ، يقومون بتصوير لحظاتهم الخاصة بجوالاتهم، ثم ينشرون هذه الصور في صفحاتهم بمواقع التواصل توثيقاً لها، لا تباهياً، وحتى يشاركهم أحبابهم هذه الفرحة، من ذلك توثيق ذكريات أول إفطار مع العائلة، وما أسهم في انتشار ثقافة التصوير في مجتمعنا دخولُ عدسة الكاميرا في أجهزة الهواتف الذكية، ليصبح التصوير أسلوبَ حياةٍ، يمارسه كثيرٌ من الناس يومياً، وازداد أكثر مع ظهور تطبيقات الجوال، في مقدمتها سناب شات».

وحول قيامها بتصوير موائد رمضان، قالت الرميح: «عن نفسي، أحب توثيق أول إفطار في الشهر الكريم، لأننا نشعر قبل تناوله بشيءٍ خاص ورائع، كما أن الاستعداد له دائماً ما يكون مختلفاً، حيث تجمُّع العائلة، والضحكات، والروح المرحة التي تسود المكان». لكنها كشفت عن أن الآثار السلبية لهذه الظاهرة أكثر من الإيجابية، موضحةً ذلك بأن «أغلب الناس في مرحلة العصر الرقمي الذي نعيشه، أصبحوا متعلِّقين بشدة بالتطبيقات الاجتماعية، بل ويبالغون في إظهار روعة حياتهم، عكس الواقع غالباً، ما يؤثر سلباً على الحالة النفسية لكثير من الناس الذين يتابعون هؤلاء ولا يستطيعون عيش حياتهم التي يُظهرونها للعلن»، مشددةً على أن «المبالغة في تجهيز موائد الإفطار، والتفاخر بها سلوكياتٌ لم تكن موجودة في مجتمعنا سابقاً قبل أن تفرض الحياة الرقمية سطوتها»، منتقدةً بشدة الهوس في التنافس في إعداد أفضل سفرة بدل الإكثار من العبادات في رمضان، شهر الرحمة والمغفرة، والإحساس بمعاناة الفقراء.

أما عن الإيجابيات في هذه الظاهرة، فقالت الرميح: «تصوير موائد رمضان، ونشر هذه الصور في مواقع التواصل الاجتماعي لا أرى فيه أي إيجابية، خاصةً أن أغلب هذه الصور، تكون عكس الواقع ومن أجل التباهي فقط، لكن يمكن تصوير مائدة اليوم الأول، ومشاركة الأحباب هذه الصور بشرط أن تكون واقعية وغير مبتذلة».

أستمتع بالطعام بدل تصويره

في حين، نصح **منصور محسن**، مصور، بالاستمتاع بتناول الطعام مع الأهل والأحبة، وحتى باللحظات الخاصة قبل الإفطار في الشهر الكريم بدلاً من تصوير الموائد، وقال: «الاستعداد لشهر رمضان الكريم استعدادٌ نفسي وروحاني، ولا علاقة له بكثرة أصناف الطعام، والتباهي به عبر تصويره، أو التكلُّف في استقبال الضيوف». مشدداً على أن «هذه الظاهرة سلبية في المجمل، خاصةً أن كثيراً من الناس ممن يشاهدون هذه الصور لا يملكون المال الكافي لإعداد هذه الولائم، ما يؤثر سلباً على حالتهم المعنوية والنفسية»، مطالباً بالكف عن مثل هذه التصرفات، والإحساس بمعاناة الفقراء في الشهر الكريم.

تصرف إيجابي

وخالفتهما الرأي **زينب آل يحيى**، اختصاصية التغذية والمدربة المعتمدة، بالقول: «لا أرى في تصوير موائد رمضان ظاهرةً سلبية، فأغلب مَن يفعلون ذلك، يرغبون في مشاركة الناس جهدهم بالطهي، وتشجيعهم على إعداد هذه الوجبات الشهية، وممارسة الطبخ بوصفها هواية». لكنها انتقدت نوعية الأكلات المعروضة، لأنها في الغالب أكلات دسمة، تؤثر سلباً على الصحة، وتناقض مبدأ تناول الطعام في رمضان وسبب فرضه.

أواكب مواقع التواصل

كذلك، أثنى **منصور القرني**، مستشارٌ لتطوير الذات، على هذه الظاهرة، مبرراً ذلك بأننا نعيش حالياً في عصر الواقع الافتراضي، قائلاً: «تتميز الأجواء الرمضانية بطابعها الخاص، حيث اجتماع الأهل والأصدقاء على موائد الإفطار والسحور، لذا يحرص كثيرون على توثيق هذه اللحظات الجميلة بتصويرها بجوالاتهم، ثم مشاركة هذه الصور مع مَن يحبون في مواقع التواصل». كاشفاً عن أن «انتشار هذه الظاهرة، يعود إلى سهولة التعامل مع الوسائل التي تنشرها، فنحن في عصر مواقع التواصل، التي بلغ عدد مستخدميها في العالم 3.48 مليار شخص، ما يعني أننا نعيش في واقع افتراضي، شئنا ذلك أم أبينا، وأنا جزءٌ من هذا العالم، لذا أحرص على مشاركة


منصور القرني


منى العيد

> من حق الإنسان التعبير الإبداعي عن مواهبه في التصوير بشرط أن يكون في حدود المعقول
>
> منى العيد

اللحظات الجميلة التي أعيشها في حياتي مع أهلي وأصدقائي، بما في ذلك الموائد الرمضانية»، مبيناً أن هناك جانباً سلبياً أيضاً لهذه الظاهرة، ويكمن في التصوير من باب المفاخرة بإعداد الولائم لمجرد التصوير فقط، والإسراف والتبذير فيها، وهذا أمر مرفوض، في رأيه، إذ إن هناك فقراء لا يجدون هذا الطعام.

يسرفون من أجل التفاخر

من جانبها، كشفت **منى العيد**، اختصاصية اجتماعية وإعلامية، عن أن السبب وراء هذه الظاهرة هو التفاخر فقط، قائلةً: «في كل رمضان، يحرص الناس على أن تحتوي موائد الشهر الفضيل على أطيب أنواع الطعام، حيث تتعاون الأسرة في إعدادها بحبٍّ وسعادة، لكن بعد ظهور الهواتف الذكية، وامتلاك الكبير والصغير صفحات في مواقع التواصل الاجتماعي، أطلت علينا ظاهرة جديدة، وهي تصوير بعضهم مائدة الإفطار، أو السحور، وفي رأيي هذا الأمر طبيعي إذا كان في حدود المعقول، لكن إذا كانت الغاية منه التفاخر أمام الناس، فهذا يعني أن هؤلاء الناس، يعانون من بعض المشكلات النفسية، أو الاجتماعية». مبينةً أن «السبب وراء انتشار هذه الظاهرة حبُّ بعضهم الظهور والتباهي، ومحاولة لفت الانتباه، وإظهار الغنى والترف، وهذا يكشف عن علل اجتماعية ذات تأثير سيئ على المجتمع»، لكنها شددت على حق الإنسان في التعبير الإبداعي عن مواهبه في التصوير بشرط أن يكون في حدود المعقول، مثل التصوير بهدف شكر الله على نعمه «أما بنعمة ربك فحدث»، والحث على المحافظة على هذه النعم، وكتابة بعض العبارات التي تشجع على إطعام الطعام للفقراء والمحتاجين، وصلة الرحم، والامتنان للّه على ذلك، مع الحرص على عدم الإسراف، أو رمي الطعام الصالح، وكل هذا في رأيها، من إيجابيات التصوير، عكس التفاخر، إذ إنه غالباً ما يكون سبباً في كسر قلوب مَن لا يملكون المال ليحضروا مثل هذا الطعام، أو الأثاث إلى بيوتهم، لذا طالبت العيد بالابتعاد عن التصوير من أجل التباهي؛ حتى لا تتحول النعمة إلى نقمة.

يتهافتون على تخزين الغذائيات


د. علي بو خمسين

■ انتقد **الدكتور علي بو خمسين**، المستشار الاقتصادي والرئيس التنفيذي لمركز التنمية والتطوير للاستشارات الاقتصادية، مبالغة بعض الأسر في شراء المواد الغذائية برمضان، كاشفاً عن أن «الشهر الفضيل، أصبح موسماً سنوياً للإسراف والتبذير، إذ صار من الطبيعي أن تبالغ الأسر في شراء المواد الغذائية بشكل أكبر من اللازم في رمضان، مقارنةً مع استهلاكها الغذائي في باقي الأشهر بدليل ارتفاع معدلات الاستهلاك الغذائي للشعوب العربية في رمضان، لاسيما في السعودية التي يرتفع فيها الاستهلاك خلال الشهر الكريم بنسبة 40%، وهذا ينطبق على مختلف الشرائح الاجتماعية، مقارنةً مع متوسط الاستهلاك السنوي، ما يعني تضخم ميزانية شهر رمضان، وتشكيل عبء حقيقي على كاهل رب الأسرة، خاصةً الطبقات المتوسطة ومحدودي الدخل، وما يزيد الأمر سوءاً التجهيز مادياً لاستقبال العيد، والترفيه عن العائلة، لا سيما إذا جاء شهر رمضان في الإجازة الصيفية». كاشفاً بالأرقام عن معدلات الإنفاق الاستهلاكي للأسرة السعودية، مبيناً أن «متوسط إنفاق الأسر عام 1438هـ، بلغ 14586 ريالاً، 30% من هذا المبلغ، ذهب لتغطية الإنفاق الاستهلاكي للأكل والمشروبات، وفي شهر رمضان، تقفز هذه النسبة بزيادة تصل إلى 40%، حيث يقدَّر حجم الإنفاق الغذائي في السعودية بنحو 180 ملياراً سنوياً، حصة إنفاق شهر رمضان لوحدها 30%، والنتيجة ارتفاع معدل النفايات في هذا الشهر، 50% إلى 60% منها أطعمة تتلف وتذهب إلى القمامة، ما يشكِّل كارثة حقيقية على مواردنا، وكانت مجلة الإيكونومست قد كشفت في دراسة حديثة عن أن معدل النفايات للفرد السعودي، يبلغ 470 كيلوجراماً سنوياً، ولك أن تتخيل كمية الهدر المالي بسبب هذا الإسراف والمبالغة غير المنطقية في الاستعداد لشهر رمضان، وكأننا بذلك نعكس المعادلة الإسلامية المطلوب أن نعيشها في الشهر الكريم بعيش حالةٍ من الجوع والعطش حتى نتذكر معاناة الفقراء، ونهتم بهم أكثر، ونساعدهم في شؤون حياتهم، ما يسهم في تحقيق نوعٍ من العدالة الاجتماعية في توزيع ثروات المجتمع، إضافة إلى التفرغ للعبادة وقراءة القرآن والتقوى».

بناءً على ذلك، طالب بو خمسين الجميع بإعادة النظر في سلوكهم الاستهلاكي خلال شهر رمضان، والابتعاد عن المبالغة في شراء المواد الغذائية، وإعداد الموائد الرمضانية بشكل منطقي بعيداً عن التفاخر «الهوليوودي» بأن تجهز السيدة أطباقاً كثيرة، وتصورها، وتنشرها في مواقع التواصل الاجتماعي من أجل «استعراض العضلات» أمام النساء الأخريات فقط، مشدداً على ضرورة الحفاظ على النعمة، وتقديرها كيلا تزول «إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين»، وضرورة تعميم ثقافة إعداد موازنة مالية أسرية في الشهر الكريم، تكون بمنزلة المرشد لنا لتخطيط إنفاقنا الأسري، ومساعدة رب الأسرة على تخطيط مصروفاته بشكل منظَّم ومدروس تجنباً لإهدار أمواله، ودفعه إلى ادخارها من أجل تأمين مستقبل أفضل لأسرته، وتفادي فخاخ القروض.

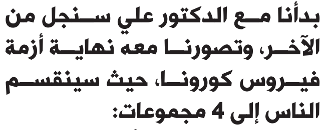
صفحات حية

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

اضطررت لتقديم استقالتي حين تكررت نوبات مرضي في الشتاء الماضي. صرت أنهض من حمى زكام حاد لأقع فريسة حالات ضيق تنفس أكثر حدة، تليها نوبات سعال مخيف يكاد يقطع رئتي. التنقل اليومي من وإلى السجن الجبلي، حيث أعمل زاد من حدة ما أعانيه. الطريق طويلة، وحافلة النقل الخاصة بالعاملين لا تتوافر على نظام تدفئة يساعدني على تحمل برودة الطقس الجبلي. نعم؛ فمبنى السجن المطل على الوادي مشيد في أعلى الجبل، وجدرانه الإسمنتية الكئيبة لا تحمي قاصديه من صقيع الشتاء الجبلي شمال البلاد.
لم أقضِ فترة طويلة في ممارسة المهنة. تخرجت منذ ثلاث سنوات، وعُينت حارسة في السجن الذي قيل لي إنه يطل على أجمل وديان منطقة الجبال الخضراء. مكان أُريدَ له أن يمنح المقيمين فيه فرصة للتأمل ودراسة الأخطاء وإصلاحها عبر تقريبهم من الطبيعة وعزلهم عن مغريات المدنية.
بدايات مرضي ظهرت في أول شتاء قضيته في السجن. حاولت التعايش مع الأمر، لكن تعرفي إلى زوجي عجّل بتغيير أمور كثيرة في حياتي. أصر على أن أراجع عدداً من الأطباء نصحوني بالانتقال إلى منطقة دافئة. تناقشت في الأمر معه، وبعد طول أخذ ورد، ونوبات مرض متتالية، اقتنعت بأن جدران السجن الباردة لا تناسبني.
اضطررت -إذاً- لترك عملي ومرافقته إلى الرباط حيث لم ألبث أن انهرت إثر نزلة برد جديدة تطورت بشكل سيئ أجبرني على الرقود في المستشفى طويلاً. تصادف الأمر مع مخلفات وفاة والده بعد طول معاناة. إخوته الذين قَدِمَ بعضهم من خارج البلاد يودون تسوية أمور التركة سريعاً. وزوجي لا يمانع في ذلك. ومن هنا زيارتنا إلى منزل والده في ريف طنجة، في الشمال. المكان جميل. البيت الذي يطل على البحر مشيد على رابية مغطاة بأشجار البلوط والكستناء. وشمس الظهيرة الدافئة تعكس خيوطها الذهبية المتلألئة على الأمواج المتدفقة برتابة حالمة.
إخوة زوجي يتجولون في الطابق الأرضي ويتفقدون الغرف والأثاث.
صعدت إلى الطابق العلوي، ودلفت إلى غرفه واحدة بعد أخرى، وانتهى بي الأمر في غرفة نوم الوالد. غرفة واسعة ومضيئة، تتوسطها بلكونة تطل على البحر. وقفت أتأمل المنظر الخلاب وأتنفس بعمق، وأسعل. عدت إلى الداخل وجلست على حافة السرير، وأنا أحاول أن أهدأ. أحنيت رأسي بضعف ولمحت عند قدمي شيئاً تحت السرير، انحنيت أسحبه. كتاب ضخم انبعجت أوراقه من كثرة التصفح.
رحلة استكشاف ذاتية على ما يبدو. استندت إلى ظهر السرير، وبدأت أقرأ بفضول. لم أكن أعلم أن والد زوجي يحب المطالعة. كان يعمل في خطوط السكة الحديدية، والكتاب يتحدث عن ...
قفزت عيناي من محجريهما، وباغتتني نوبة سعال عنيف وأنا أتمعن، غير مصدقة، في ما أقرؤه. «سيدة مريضة تزور وزوجها منزل والده الذي تُوفي إثر مرض عضال»! وضعت يدي على صدري. «السيدة تتجول في البيت المطل على البحر، والزوج وإخوته يتناقشون في أمور التركة». ما هذا الجنون؟! ازدادت ضربات قلبي وأنا أقرأ، «السيدة تدخل إلى غرفة المرحوم، وتقف في البلكونة، وتنظر إلى البحر. المنظر جميل. نوبة سعال مفاجئة تهز صدرها وتدفعها إلى الجلوس على السرير. تنحني بضعف وتلمح كتاباً ضخماً، تتناوله وتبدأ في القراءة، وتسعل من جديد، وتضيق أنفاسها»!
فتحت فمي بحثاً عن جرعة هواء، ما هذا الذي أقرؤه؟! كيف يسرد الكتاب حياتي؟! انحبست أنفاسي وضاق صدري، حاولت أن أسعل من جديد، وأغلقت عيني وأنا أشعر بشيء مفزع يشدني بعنف ويهزني، يهزني، يهزني:
«أفيقي، هيا، تنفسي الآن، تنفسي».
فتحت عيني بهلع، ووجدت زوجي يشدني من ذراعي، والذعر يملأ عينيه:
«تنفسي الآن»، أمرني وسحبت نفساً طويلاً وأنا أسعل وأختنق بريقي.
«ماذا دهاكِ؟ كيف تنامين أمام الشرفة؟! وما هذا المجلد الذي وضعته فوق صدرك؟ هل تحاولين الانتحار؟!».
أغلقت عيني وفتحتهما عدة مرات. إخوة زوجي يهدؤون من روعه، وأنا لا أزال أسعل، والكتاب الضخم إلى جانبي. كنت أحلم. فتحت فمي لأحكي له عما جرى لي، ثم أغلقته. في ما بعد. أنا الآن في أمان؛ كنت أحلم.



تختلف يوميات عائلة في زمن الكورونا بين أسرة وأخرى، وهي بالتأكيد أكثر اختلافاً تبعاً للمكان الجغرافي، لكن في النهاية الهم واحد، وهو الوباء الذي يجتاح الكرة الأرضية، كوفيد 19. عندما خُضنا في هذه السلسلة من تجارب العائلات، وجدنا أن ردّات فعلهم تجاه الموقف الذي نحن فيه، تختلف حسب الشخصية التي يتصف بها كل فرد، والذي يؤثر على المحيط العام للعائلة، فعائلة العميد علي سنجل، استشاري وطبيب عسكري تخصص أمراض جلدية - محاضر معتمد، هي إماراتية، كانت تتميز بالإيجابية الواقعية، التقيناها في دردشات عبّر بها كل فرد من العائلة عن موقفه من الحجر المنزلي، وإلى أين وصل به الحال؟ دبي - لينا الحوراني



مع زوجته أحلام

بدأنا مع الدكتور علي سنجل من الآخر، وتصورنا معه نهاية أزمة فيروس كورونا، حيث سينقسم الناس إلى 4 مجموعات:

- مجموعة تراجع أطباء الجلدية بسبب آثار المعقمات والمطهرات.
- مجموعة تراجع الأطباء النفسيين من حالات الاكتئاب.
- مجموعة تراجع أطباء التغذية وعلاج السمنة المفرطة.
- مجموعة تراجع المحاكم بسبب المشاكل العائلية.

فإلى أي المجموعات تنتمي أنت وعائلتك؟

ضحك الدكتور سنجل وقال: «لست في أي مكان من هؤلاء؛ لأنني في خط الدفاع الأول وأنا في وقت الأزمة أكون موجوداً سواء عسكرياً أو طبياً أو إعلامياً، لازلت أخرج إلى عملي يومياً لأقوم بواجبي في الأمن الصحي، هذه الأزمة جمعتنا على قلب واحد؛ لأنها أزمة بشرية، وأبعدت الناس عن مسألة اللون والجنسية والدين».


الدكتور علي وأبناؤه محمد وأحمد وزوج ابنته محمد

سنحدد خصوصياتنا

العائلة بأكملها تحمل طاقة إيجابية لا مثيل لها، الوالد الدكتور علي، والزوجة أحلام، و3 أبناء وابنة، الأكبر محمد عمره 23 سنة ضابط في الشرطة، في خط الدفاع الأمني، يذهب مع والده يومياً إلى العمل. والثاني أحمد طالب جامعي 21 سنة، والأصغرعبدالله 14 سنة، طالب في المرحلة الإعدادية، بينما البنت الكبرى متزوجة.

وجد الدكتور سنجل الحجر المنزلي فرصة؛ ليكون مع زوجته وأبنائه، لمراجعة أمورهم الخاصة، علّق قائلاً: «بعد انتهاء الأزمة سنحدد الكثير من الأمور التي تتعلق بمسائل وخصوصيات أفراد العائلة في المستقبل».

تغيروا كثيراً

عدد ساعات العمل القليلة فرضت على أبي محمد أن يلازم البيت بعد عودته حيث تتقابل الوجوه، في هذه الفترة عاد بذاكرته إلى الوراء وقال: «مثلي مثل غيري كلنا رأى أولاده وهم صغار، ويتخيل عندما تمر السنون أنهم هم هم، لم يتغيروا، لكنني اكتشفت في فترة الجلوس في البيت أنهم كبروا، ليسوا هم من كانوا أطفالنا، حاورتهم وفهمتهم أكثر كأننا نتقابل ولكن بشخصيات جديدة».

لغة الحوار

بعض الرجال تعرفوا على زوجاتهم من جديد، كما قال أبو محمد، وهذا يدل على مدى التباعد بين الزوجين، يستدرك قائلاً: «هناك مصلح اجتماعي في الإمارات منذ أيام قال لي عندي عشر حالات طلاق، وفي الأزمة اتصل به 7 منهم وأخبروه بأنهم حلوا مشاكلهم بأنفسهم، حيث تقابل الزوجان وجهاً لوجه من دون أهله أو أهلها فاتفقا وعرفا الحياة الحقيقية، تفاهما بلغة الحوار التي يبدو أنها كانت غائبة».

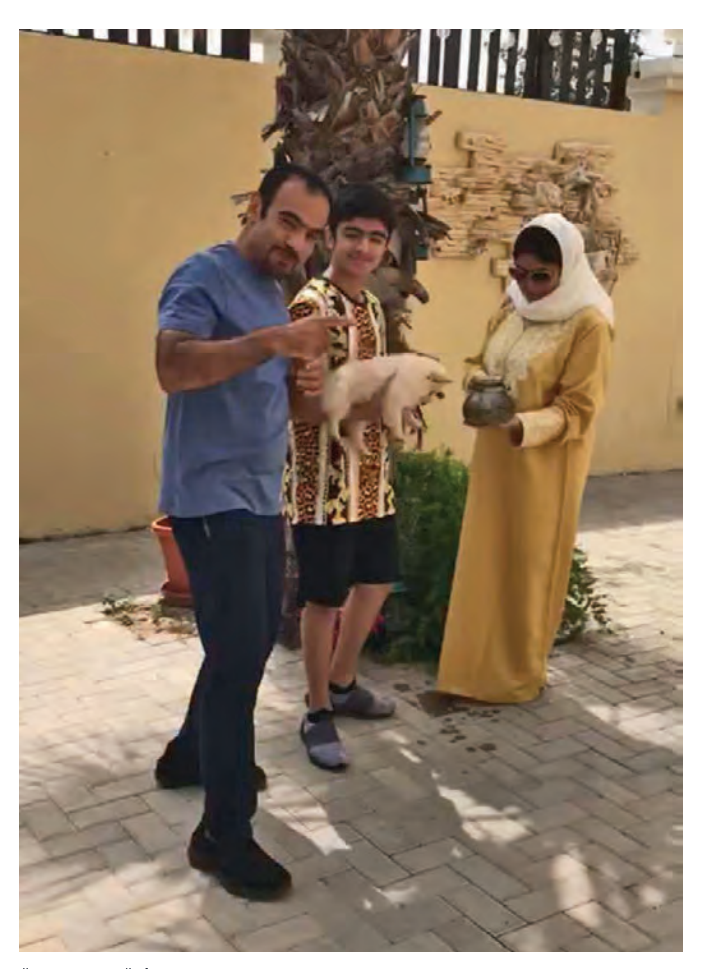
الأزمة أبعدت عن الشخصية الإماراتية، الاهتمام كثيراً بالكماليات، كما يعلّق د. علي.

واقعنا سابقاً

في السنوات الأخيرة، كما يرى د. سنجل أن وتيرة الحياة صارت متسارعة، وكان الإنسان يركز على الكماليات أكثر، فنسي الجانب الأسري، وبات شغله الشاغل كيف يعمل وماذا يقدّم، يتابع: «كما اعتدنا نحن الرجال، ننهي أعمالنا وفي أكثر المساءات نقضي أوقاتنا مع أصدقائنا خارج المنزل».

الأدوار لم تكن متكافئة، بين الزوجين، يعلّق سنجل: «كنا كعائلات بالاسم لكننا لم نكن، كذلك تماماً في الواقع، والأزمة كشفت لكل فرد مهامه وواجباته والوظائف الجديدة التي ستلائم الزمن الجديد، فكثيرٌ من الممارسات ستتبدل».

أعاد سنجل على مسامعنا نكتة أولاد يسألون أمهم: «هل بابا سيقيم معنا في البيت دائماً»؟ هنا يعلّق سنجل: «الكثير من الآباء لا يجلسون في البيت بعد انتهاء دوام عملهم».



العائلة في الحديقة



د. علي ومتعة القراءة

الفرق بين اليوم والأمس

العائلة كلها لم تضجر من الحجر المنزلي، فجميعهم كانوا جاهزين للتأقلم مع هذه الأجواء، التي يجدونها بمثابة هدنة للتفكير بالمستقبل بإيجابية.

فالزوجة أحلام، لا تجد مشكلة في بقاء زوجها أمامها في البيت لمدة أطول، تتابع قائلة: «تعودت الجلوس أمامه في الغربة لـ15 سنة عندما كان يدرس في بريطانيا، فهو أخي وزوجي وصديقي، نتقارب بالعمر والأفكار معاً، وأي مشاكل مهما كبرت تعودنا حلها معاً، وإذا ابتعدنا عن فكرة أن الجميع ينتظرون الخلاص من هذا الوباء العالمي، بالعكس أنا سعيدة لأنني رجعت لأعيش تلك الأيام، فأنا لو عدت فلن أعود إلا إليه، في مملكتي هذه».




الابن الأصغر مع الزوجة أحلام

ممارسة الرياضة في الركن الذي تم تصميمه خلال الحجر

انفجار

تعيش الزوجة أحلام ذاك الفرق، فعليٌّ كان يأتي من دوامه الرسمي ليذهب إلى العيادة الخاصة وربما لا يقابل أبناءه، تستدرك قائلة: «أصبح الغداء والعشاء معاً وفرصة حيث نقضي شتاءنا في الحديقة، المجهزة، كأنها «كوفي شوب»، وربما أكثر ما يضايقني هو البعد عن إخواني».

خلال هذه الأيام اضطرت أحلام لاستبدال ضوءين في البيت، حيث تبرع عليّ لتغييرهما، تتابع ضاحكة: «الاثنتان انفجرتا في وجهه، نظر إليّ بعينيه، فأحسست بأنه يتهمني باستهدافه داخل البيت».

هنا ارتفع صوت أبي محمد قائلاً:

> "اكتشفت في فترة الجلوس في البيت أن أبنائي كبروا، ليسوا هم من كانوا أطفالنا، حاورتهم وفهمتهم أكثر كأننا نتقابل ولكن بشخصيات جديدة"
>
> **د. علي سنجل**

«هل سمعت بنكتة الرجل المتزوج من أخرى سراً ماذا سيفعل في فترة الحجر المنزلي»؟

كل ما يمكن لأبي محمد فعله، إذا شعر بعصبية أم محمد أن يقدم لها فنجان قهوة مع قطعة شوكولاته، ويجلس صامتاً بجانبها ينتظر ابتسامتها.

دجاج مثلج

الابن الصغير عبد الله لم يتخيل نفسه يوماً أنه سيتلقى تعليمه عن بُعد، يستدرك قائلاً: «كل الجهاز التدريسي يعمل معنا، لذلك كانت التجربة ناجحة».

في البيت نطلق على بابا طباخ البيت الماهر، صحيح أنه لا يدخل المطبخ كثيراً لكنه يقوم ببعض أعمال البيت البسيطة، يتابع عبدالله: «لأول مرة دخل المطبخ، وحضّر دجاجاً مثلجاً ووضعه في القلاية فإذا به يقدم لنا، دجاجاً مقلياً من الخارج ومثلجاً من الداخل، لا أعتقد أننا سنسمح له بإعادة التجربة».

بدا عبد الله سعيداً مع أبيه لكنه استدرك قائلاً: «أنا مفتقد لأصحابي وفي هذه الظروف ألعب معهم الستيشن أون لاين».

عازف الأورغ

الابن أحمد 21 سنة، طالب جامعي، بدا أكثر معاناة في هذه الأجواء، فهو مع العائلة دائماً بينما كان هو في الوضع الطبيعي خارج البيت، يعلّق قائلاً: «أجد الدراسة من البيت أكثر تركيزاً، والتواصل مع الأصدقاء أهم وسيلة لتمرير الوقت».

اقترح أحمد تخصيص زاوية في الحديقة لاستغلالها كـ«جيم» ولممارسة بعض الألعاب المنزلية، يتابع قائلاً: «أغلب جلساتنا أحاديث ممتعة، كما أن أبي يجيد العزف على الأورغ».

متعة التسوق

بدأ الدكتور علي، بالتسوق الغذائي للبيت، هذه العادة كان يتكفل بها في الغربة، لكنه انقطع عنها منذ أن عاد إلى الإمارات، يعلّق قائلاً: «وجدتها ممتعة جداً فأنا آخذ إجراءاتي الاحترازية، وأذهب».

عندما يعود عليّ إلى المنزل يستمتع بتحضير الشواء بمشاركة أولاده لتحضير الغداء، ثم يلتزم بقراءة كتاب في مكتبة البيت».

يسجل د. عليّ برنامجه التلفزيوني من منزله، وعنده ببغاء يقلد صوت ضحكة الزوجة أحلام، وبينما كان في لحظات التصوير أخطأ في مقطع، فتعمد الببغاء أن يضحك ضحكة الزوجة، محاولاً أن يوقع بينهما كنوع من الاستفزاز.

في الأعداد المقبلة ننقل لكم المزيد من اللقاءات مع عائلات من مختلف البلدان العربية. يمكنكم متابعة كل حلقات يوميات عائلة في زمن كورونا على موقع سيدتي



ومشاهدة الفيديوهات عَبر سيدتي TV:

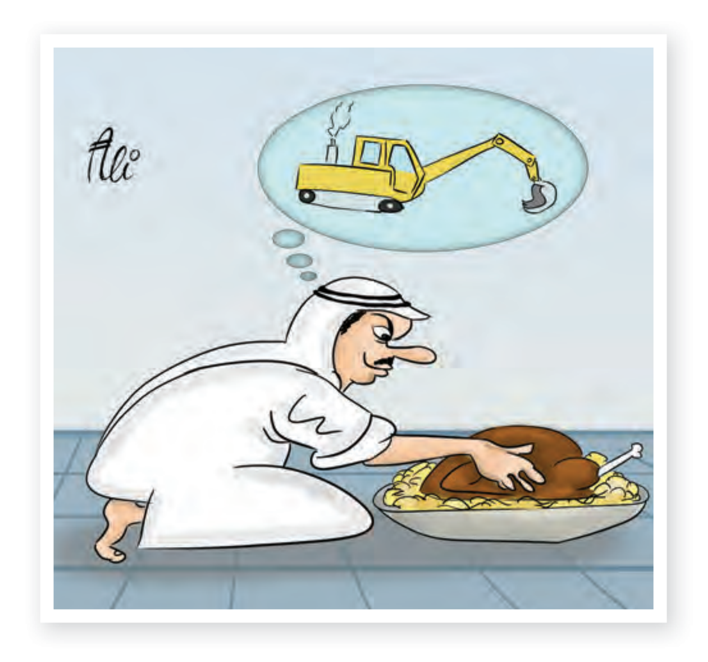


Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة
مع د. علي القحيص



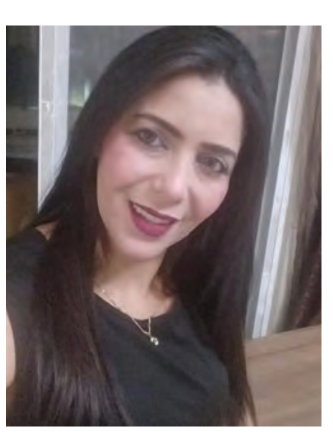




في الإمارات..

فيروس كورونا يمنح طوق النجاة لوسائل التواصل الاجتماعي


عبد الرحمن سالم


نورة صالح


ريم صبري

على مدار الأعوام الماضية، كانت مواقع التواصل الاجتماعي المتهمة الأولى باستنزاف وقت البشر، وقطع صلة الرحم، ونشر التنمر، وزيادة المشاكل النفسية، ولكن الآن في عصر فيروس كورونا، والتزام الناس بالبقاء في المنزل، أصبحت «السوشيال ميديا» ضرورة لا غنى عنها، لمتابعة الموظفين أعمالهم مع مديريهم، والطلاب مع معلميهم، عن طريق استخدام «الفيديو كونفرانس، والفيس بوك، والواتس آب، وإنستغرام، وتويتر»، وغيرها من الوسائل، والتي تمنحهم فرصة للإبداع والاقتراب أكثر من أهدافهم وأحلامهم.

أبوظبي - خالد علي خالد

> بعد تطبيق العمل عن بُعد لاحظت بعد مرور شهرين أن جودة العمل والإنتاجية أصبحت معدلاتها أفضل
>
> **عبدالرحمن سالم**

توفر وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) للمستخدمين منافذ مهمة يعبرون من خلالها عن طموحاتهم الفردية والجماعية في عصر تفشي كوفيد 19، كما أنها تشكل فرصة للتعايش مع الأزمة وتخطيها بطريقة إيجابية، من خلال منصاتها المختلفة؛ حيث يستطيع الناس إنجاز خططهم اليومية خلال فترات العزل الطويلة، بالاستعانة بتطبيقات وتقنيات وابتكارات جديدة، يسارع العالم للاعتماد عليها مؤخراً في محاولة لكسر الروتين الممل، وبالتالي لا يمكن إنكار أن تلك الوسائل بما تملك من إمكانيات ساعدت العالم في التعرف على مواهبهم، وشخصياتهم الحقيقية، خاصة في وقت الأزمات، فلكل شيء في هذه الحياة إيجابيات وسلبيات.

سيدتي تحدثت إلى العديد من العائلات إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، بدلاً من النزول إلى الشارع كالمعتاد والحصول على مقابلات حصرية، بحكم الالتزام بشعار «خليك في البيت»، من أجل التعرف على كيفية متابعة الناس لأعمالهم ودراستهم ونشاطاتهم عبر وسائل السوشيال ميديا، وكيف تخطوا أزمة كورونا.

العمل على أكمل وجه

بداية لقاءاتنا كانت مع موظفين وموظفات يعملون عن بُعد، وكيف ينهون أعمالهم بشكل مثالي، ويعقدون اجتماعاتهم الدورية عبر وسائل التواصل على الإنترنت...

أكد الإماراتي **عبدالرحمن سالم**، مدير مؤسسة حكومية، مقيم في إمارة أبوظبي، أن فيروس كورونا لم يؤثر مطلقاً على سير منظومة العمل التي يديرها، وأن جميع موظفيه يعملون عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة مميزة ضمن توجيهاته، ويقومون بأداء المطلوب منهم على أكمل وجه، «منذ اليوم الأول من تطبيق نظام العمل عن بُعد بشكل رسمي، وضعت مجموعة من الأهداف والغايات الواضحة يسير عليها الموظفون في منازلهم، وفقاً لمواعيد مدروسة للغاية، وتعاهدنا العمل كفريق واحد وبصدق وإخلاص، وتأكدت من وصول الإنترنت، ومن قدرة كل منهم على معرفة كل صغيرة وكبيرة في السوشيال ميديا، وعن جودة البرامج التي لديهم المستخدمة في عقد المؤتمرات الصوتية، ومشاركة الملفات، كما ركزت معهم على التأكد عدة مرات من خلو أجهزتهم المحمولة من الفيروسات، لتجنب الأخطاء الفنية وتسريب البيانات، ولاحظت بصراحة بعد مرور شهرين أن جودة العمل والإنتاجية أصبحت معدلاتها أفضل من أي وقت مضى».

خلق شبكة علاقات

أما الأردنية **نورة صالح**، مهندسة كمبيوتر، موظفة تطوير وتنفيذ وإدارة إستراتيجية في مجموعة الطاير، مقيمة في إمارة دبي، فأكدت أن وظيفتها الأساسية تتمحور حول تحديد مؤشرات الأداء الرئيسية لمواقع التواصل الاجتماعي، من خلال القيام باجتماعات دورية مع زملائها بالعمل عبر الإنترنت من خلال تطبيق زووم الذي ساعدها على التواصل الجيد مع رؤسائها في العمل بأجواء مليئة بالتفاهم والحب، «أعمل على إنهاء وظيفتي بشكل مميز، من خلال إدارة المحتوى المنشور على وسائل التواصل الاجتماعي والإشراف عليه، وقياس مدى نجاح الحملات المنفذة على السوشيال ميديا، والبقاء على اطلاع بأحدث الأساليب والتقنيات المتبعة على وسائل التواصل، للتحقق من وصول الشركة إلى

أكبر عدد من العملاء المحتملين، لخلق شبكة علاقات قوية». وأشارت نورة إلى أن الصعوبات التي تواجهها أثناء تواجدها في المنزل، تكمن في عدم وجود غرفة مكتب مخصصة للعمل، وعدم قدرتها على تجنب المداخلات العائلية التي تسبب لها بعض المشاكل.

بداية ثقة

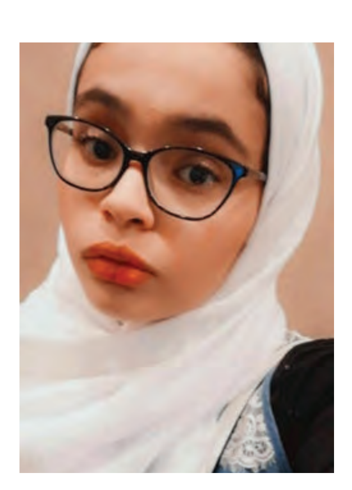
وكان لـ«سيدتي» لقاءات مع أشخاص كانت لهم نظرة سلبية عن وسائل التواصل، وكيف تعلموها في زمن كورونا ليلحقوا بالركب.

وقد أكدت مديرة العلاقات العامة المصرية **ريم صبري**، المقيمة في إمارة أبوظبي، أن وسائل التواصل كانت بالنسبة لها المتهمة الأولى والأخيرة في تضييع وقت الإنسان، ولكن أزمة كورونا جعلتها تغير رأيها، لتصبح مدمنة على وسائلها المتعددة، وشغوفة لمعرفة أسرار برامجها من خلال طرح أسئلة عديدة على أصدقائها مهندسي الكمبيوتر، لتتعلم ما تجهله في هذا العالم المليء بالإثارة والمتعة، «السوشيال ميديا غيّرت حياتي بالكامل، ومنحتني فرصة للاقتراب من ابنتي كثيراً عبر برنامج التوتوك، من خلال تمثيلنا سوياً لبعض المقاطع الكوميدية بعد حفظ السيناريو، كما استطعت من خلال برنامج الواتس آب إنشاء جروبات للتواصل مع جيراني وأصدقائي، نتبادل من خلالها أجمل الفيديوهات والصور المضحكة والمعلومات المفيدة، ونتحدث فيها عن أجمل ذكرياتنا، كما تعلمت من خلال الإنستغرام صنع الحلويات، بهدف إعدادها لابنتي الحبيبة».

وروت لنا ريم موقفاً طريفاً، «أثناء قيامي بعمل اجتماع عمل عن بُعد، دخلت ابنتي فجأة لتتحدث مع مديري، فما كان منه إلا أن تبادل الأحاديث معها، واللعب معها أونلاين، لننسى أننا كنا في اجتماع أساساً».



جيهان عمران



سارة علي

العالم قرية صغيرة

أكدت الخبيرة الاجتماعية، الفلسطينية **شهد عبدالرحمن**، أن مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي في عصر كورونا تخلصت من الاتهامات بنسبة كبيرة، ومنحت فرصة للبشر للتعرف على أنفسهم، وخاصة المبدعين الذين استطاعوا تحقيق الانتشار عبرها بصورة كبيرة وغير متوقعة، بعد أن أصبحت بالنسبة لهم أمراً مهماً وأساسياً مثل الماء والغذاء، كما أتاحت الفرصة لهم لجمع أعداد كبيرة من المتابعين والمعجبين، وأصبحت النافذة الرئيسة للشهرة وإنجاز وظائفهم بالصوت والصورة.



شهد عبد الرحمن

أما عن تأثيرها على العلاقات الاجتماعية في وقت العزلة المنزلية، فتؤكد شهد أن لها تأثيراً إيجابياً بأنها جمعت بين مجتمع الشرق والغرب في لحظات، وأتاحت فرصة لتواصل الكثيرين مع أقاربهم في شتى بقاع الكرة الأرضية والتقريب بينهم».

وأضافت: «السوشيال ميديا ساعدت الناس على ممارسة بعض الهوايات، وتنمية هوايات جديدة لم تكن موجودة من قبل كتعلم الرسم، الرقص، القراءة، أو الموسيقى، كما ساعدتهم أثناء تواجدهم في المنزل على ممارسة الرياضة عبر تطبيقات رياضية، أي تغير حالة الناس من الملل والكسل لفعل أشياء مفيدة لحياتهم».

وعن أهم سلبيات وسائل التواصل الاجتماعي، تقول: «مشكلتها أنها تحجب التواصل البشري الفعال كلغة الجسد، التعابير الوجهية، والمعاني الكلامية، مما يؤدي إلى زيادة احتمال سوء الفهم بين أفراد فريق العمل، أو بين الأصدقاء، لذلك أنصح بالتركيز بعناية على اختيار الكلمات والجمل قبل إرسالها، والقيام بالاستفهام مباشرة في حال تولد الشك أو الأفكار السلبية».

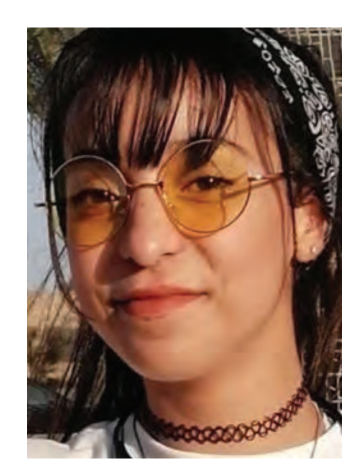
منتديات نسائية ولياقة

لم تكن ربة المنزل، الجزائرية **جيهان عمران**، المقيمة في إمارة الشارقة، قبل أزمة كورونا، تقضي وقتاً طويلاً على مواقع التواصل الاجتماعي، بل كانت تكتفي بالرد على بعض الرسائل الخاصة التي ترسل لها من أصدقائها المقربين، بحكم إيمانها أن معظم أفراد المجتمع بالنسبة لها في العالم الافتراضي كاذبون، ولكن الآن أصبحت خلال العزل الصحي المنزلي تقضي فترات طويلة في متابعة كل ما يدور من أخبار وصور وفيديوهات خاصة عن مستجدات أدوية كورونا، «أكثر وسيلة تواصل أستخدمها الفيس بوك، بحكم إعجابي بالمواضيع المطروحة بالعديد من الجروبات النسائية، التي تعرض فيها النساء لحظاتهن الحلوة والصعبة مع شركائهن، وبعضهن يلمحن من خلال التواصل معي بالجمل الغامضة أو الصريحة عن آرائهن في الرجل، كما استطعت من خلال إعلانات الإنستغرام تحميل تطبيق مفيد أستطيع من خلاله قراءة العديد من الكتب الإلكترونية بكافة اللغات، ولكني ركزت على كتب نجيب محفوظ».

وأضافت جيهان: «من خلال برنامج الزووم استطعنا أنا وبناتي التواصل مع إحدى المدربات المحترفات، لتدربهن يومياً على بعض التمارين التي تساعدهن على الحفاظ على اللياقة البدنية».

تربية وتعليم

تابعنا رحلتنا لنلتقي مع عدد من الطلاب لمعرفة كيف تجاوزوا أزمة كورونا بسبب وسائل التواصل.. وقد عبرت المصرية **سارة علي**، طالبة في مدرسة الأهلية الخاصة، مقيمة في إمارة عجمان، عن سعادتها البالغة بتفعيل منظومة التعليم عن بُعد، بحكم براعتها في استخدام جميع وسائل التواصل الاجتماعي، التي سهلت عليها مواصلة مسيرتها التعليمية داخل منزلها بكل سهولة ويسر، «كل يوم أستيقظ في الساعة 8 صباحاً للاستعداد للحصة الأولى، وقبل الانطلاقة أتواصل مع صديقاتي للتحضير للدرس من خلال تطبيق اعتمدته وزارة التربية والتعليم يسمى teams نتواصل





وعد عبد الخالق



عبدالله أحمد

مـن خلاله مـع معلماتنا فـي جميع المواد، كما نستخدم التعليم الذكي التابع لبرنامج محمد بن راشد لحل الواجبات، كل تلك الوسائل جعلتني أتجاوز أزمة كورونا ودفعتني للاجتهاد أكثر».

وترى سارة أن التعليم داخل المنزل أفضل لها؛ لأنها تجد الراحة النفسية لاستيعاب الدرس بشكل أفضل، كما أن هـذا النظـام التكنولوجـي مفيـد لها فـي التخلص من روتيـن الذهاب والإياب ومزاحمة الآخرين، كما يمكنها من خلال وسائل التواصل إعادة سماع شرح المعلمة مراراً وتكراراً.

أناقة وأرباح مالية

أما السورية **وعد عبد الخالق**، طالبة فـي مدرسـة الحكمـة، مقيمـة في إمارة الشارقة، فأكدت أنها تستخدم وسـائل التواصـل بعـد الانتهاء من دراسـتها، حتـى تتجـاوز أي تأثيـر نفسـي عليها جـراء أزمـة كورونا، مشـيرة إلى عشقها الشـديد لموقع الإنستغرام، فهي تقضي عليه بين 6 و8 ساعات يومياً لعمل فيديوهات عـن كيفيـة اهتمـام الفتيـات بأناقتهن، وتوجه لهن نصائح مفيدة عبر بث مباشـر يجمعهن معـاً، كما أنها اسـتطاعت من شهر فتح قناتها الخاصـة على اليوتيوب لاسـتقطاب أكبـر عـدد مـن المتابعيـن، بهدف تحقيق أربـاح مالية، لتحقيق حلمها مستقبلاً بافتتاح عيادة للتجميل».

تعليم لغات وكتب إلكترونية

أمـا الطالـب الجامعـي، الإماراتـي **عبـدالله أحمـد**، المقيـم فـي إمارة دبي، فاستغل أزمة فيروس كورونا، بتحميل برامـج خاصة لتعلـم اللغة الألمانيـة علـى حسـاباته الرسـمية عبـر وسـائـل التواصـل الاجتماعي، «السوشـيال ميديا كان لهـا تأثيـر إيجابـي علـيّ منـذ الالتـزام بقـرار البقاء في المنزل، خاصة لأني عاشق لتعلـم لغـات فريـدة مختلفـة عـن اللغات التقليدية، لذلك بدأت بشـراء بعـض الكتـب الإلكترونية من متجر جوجـل وتحميلهـا علـى الواتس آب لتعلم بعـض المصطلحات الألمانية المعقدة، لأن حلمي بعد انتهاء الأزمة التخصـص في مجال الطـب بألمانيا لذلـك أتعلـم الآن، كمـا اسـتفدت مـن اليوتيـوب بمشـاهدة ببعـض الفيديوهات التعليميـة المهمة التي تساعدني على التعلم بشكل أسرع».

استطلاع snap Inc

المصادر التي يلجأ إليها سكان الإمارات للاطلاع على أخبار كورونا...

- **54%** من سكان الإمارات يلجأون إلى مصادر حكومية رسمية
- **26%** مصادر الأخبار التلفزيونية
- **25%** من العائلة والأصدقاء

مستخدمو تطبيق سناب شات في الإمارات

- **61%** يقومون بأنشطة للرعاية بأنفسهم
- **43%** يتلقون دروساً عبر الإنترنت
- **42%** يمارسون تمارين اللياقة البدنية
- **41%** يتعلمون مهارة جديدة

كورونا ومواقع التواصل الاجتماعي

تحذير هام

- شرطة أبوظبي توجه تحذيراً قوياً لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بشأن المساس بالآداب العامة، ونشر أو تداول مقاطع تتضمن سلوكيات أو عبارات من شأنها أن تضع مرتكبها تحت طائلة القانون.

عقوبة رادعة

- شرطة دبي ستنشر على مواقع التواصل الاجتماعي، صور المخالفين لحظر التجول من غير إخفاء ملامحهم، ليكونوا عبرة لغيرهم من أفراد المجتمع.

التعليم عن بُعد في الإمارات

- ستستمر المبادرة حتى نهاية العام الدراسي الحالي 2019-2020 في جميع المدارس الحكومية والخاصة ومختلف مؤسسات التعليم العالي، بحيث يكون دوام الطلبة من المنازل، ودوام المعلمين في المدارس، من خلال تواصل عبر السوشيال ميديا.

العمل عن بُعد في الإمارات

- نظام عمل يقوم فيه العامل بتأدية واجباته من مواقع مختلفة بعيداً عن مقرات صاحب العمل، سواء بشكل جزئي أسبوعي أو شهري أو بشكل كامل، باستخدام أفضل مواقع التواصل الاجتماعي، مع حفظ وزارة الموارد البشرية لحقوق وواجبات جميع الأطراف.
- إيجابيات السوشيال ميديا
- إمكانية التواصل الاجتماعي بين البشر
- التسويق الإلكتروني
- التعرف إلى أخبار العالم
- مساعدة البشر على تأدية وظائفهم
- التعلم الذاتي
- عدم الشعور بالوحدة



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

أريد أن أتزوج!!

السلام عليكم خالة.. عمري 39 سنة، مطلقة منذ 13 سنة، وقبل 10 سنوات تعرفت على شاب قريب من عمري، أكبُره بسنتين، عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وعرض عليَّ الزواج، ولم أوافق؛ لأنني كنت أكره جميع الرجال؛ بسبب تجربتي، مع العلم أنه لم يحدث زفاف؛ لأن الطلاق حدث بعد عقد القران بشهر. والآن بعد كل هذه الفترة راسلني، وسألني إذا كنت غير متزوجة، وأنه يريد أن يتزوجني، لكن المشكلة أنه متزوج الآن ولديه أولاد.
وأنا استخرت الله رب العالمين، وأحب أن أتزوج. ما هي نصيحتك لي؟ وشكراً.
(مريم)

الحل ▼

1 من الآخر يا ابنتي هذه صفقة خاسرة!

2 أنت تريدين الزواج وهذا حقك، وقد عشتِ تجربة مريرة، ودفعتِ ثمنها من عمرك، فهذا أيضاً يجعلكِ في حالة احتياج أكبر للسعادة، واستعادة حلم الزواج الحقيقي والاستقرار!

3 لكن لا يبدو أن هذا الرجل هو فارس المحطة الكبرى في حياتك، وأول الأسباب أنكِ لا تعرفينه جيداً، وثاني الأسباب أنه راسلك بعد عشر سنوات، وكأنه بحث في مفكرة قديمة بعد أن ملّ من زواجه الحالي، فكنتِ أنتِ أقرب صيد أمامه!!

4 ثالث الأسباب أنكِ لم تسألي عن زوجته، وكيف هي حياته معها؟ ولا اهتممت بأن له أولاداً سيشعرون بفقدان والدهم، خاصة إذا لم يكن هناك دافع قوي وسبب يرغمه على زيجة ثانية!

5 مشكلتك الآن ليست في احتياجك إلى الزواج، بل في اختيار الرجل المناسب!

6 هل هو حقاً الرجل المناسب؟ وهل سيُعلم زوجته بزواجكما؟ وما هو موقفها وموقف أبنائه؟ وهل لو كنتِ مكانها ستوافقين على زواجه من أخرى؟

7 الاستخارة يا حبيبتي تكون أيضاً ضمن المعقول والواقعي، فاسألي نفسك وصارحي هذا الرجل، وافهمي حقيقة وضعه؛ لأن تعدد الزواج كما شرعه اللّه عزّ وجل، لا يعني حقاً مكتسباً للرجل على حساب ظلم امرأة؛ هي الزوجة الأولى، وفي كثير من الأحيان على حساب ظلم امرأتين أيضاً!

8 فكري أكثر، واسألي أكثر، ومع أنني أقول لكِ هذا، إلا أنني أرى أن زواجك من مطلق أو أرمل هو أفضل حل لكِ، وإن كنت تتوقين جداً إلى الزواج، فابحثي عن مثل هذه الفرص، ولو عن طريق الخاطبة. وفقكِ اللّه.

المشكلة:

نحيفة وضعيفة الشخصية!

أنا فتاة، عمري 17 سنة، ويقال لي إنني جميلة، لكني أشعر بأن هناك عيوباً قليلة فيَّ، يمكنني تداركها ويصبح شكلي كما أحب، ولكن أهلي كلما أقول لهم عما أتمنى وأريد؛ يبادرونني بالرفض، ويستهزئون بأفكاري، وأنا إنسانة حساسة جداً، ولكن أكره إظهار ضعفي لأحد، لذلك كل مرة يحدث هذا؛ ألجأ لغرفتي لكي أبكي، وأكره أن أصارحهم بانزعاجي من فعلهم؛ لأنني أعرف أنهم سيعاودون الاستهزاء، ولن يكون هناك أي نتيجة أتمناها.
أنا أكبت في نفسي كثيراً، وأشعر بالضعف حيال أنني نحيفة، وليست لديَّ أي معالم، وهذا يؤثر على شخصيتي أكثر، بالرغم من أنها ضعيفة أصلاً، وأرجع سبب هذا الضعف إلى كبتهم لي منذ أن كنت صغيرة! أتمنى أن تساعديني حقاً.
(جيهان)

الحل ▼

1 من الآن يا حبيبتي وإلى أن تبلغي العشرين من عمرك إن شاء اللّه، ستظل مثل هذه الظنون والوساوس تلعب في رأسك مثل لعبة القط والفأر!

2 ولأننا في زمن السوشيال ميديا، والإطلالات والنجوم والترند، فسوف تظل أفكار التحسين في شكلك ومظهرك تخطر لكِ وتدفعك إلى التفكير بعمليات تحسين ولو صغيرة!

3 هذا أمر طبيعي، لكن فكري أن بإمكانكِ الاختيار، فإما أن تسلمي نفسك لوساوسكِ وتتنقلي من محاولة تحسين إلى أخرى؛ لترضي من حولك، وإما أن تعززي شخصيتك من الآن بالمعرفة والاجتهاد والاطلاع؛ لتكتشفي إنسانيتك وعقلك وطموحك في الدراسة والحياة.

4 لو كنتِ مكانك لفكرت بالآتي: كيف أحسّن من شكلي من دون أن يشعر بي أحد؟
الجواب بسيط: اذهبي إلى مواقع موثقة على النت ومجلات متخصصة، مثل مجلة «الجميلة» واقرئي نصائح من خبراء عن زيادة الوزن، واختاري منها ما يناسبك.

5 ابحثي أيضاً عن مواقع خبيرة وموثوق بها، واطلعي على وسائل وأدوات العناية بالبشرة.

6 اذهبي أو اتصلي بخبيرة تغذية؛ لتساعدك مرة واحدة بوضع برنامج تلتزمين به لزيادة الوزن، وتابعي مع خبيرة لياقة تمارين تقومين بها؛ تحولك من فتاة نحيلة في فتاة رشيقة!

7 كل هذا موجود يا حبيبتي، وفي متناول اليد، لكن عليكِ حسن الاختيار، وهو مجاني أيضاً في كثير من المواقع الرسمية التابعة لمراكز طبية ومؤسسات ذات سمعة جيدة.

8 أخيراً هناك مثل فرنسي يقول: «إذا أردت شيئاً فهذا يعني أنك تستطيع القيام به»، فهيا واكتشفي قدراتك وتوكلي على ربك في مسعاكِ، وحوّلي واقعك المنتظر إلى واقع عملي؛ لكي تحققي ما تريدين، ولتكسبي بإذن اللّه.

المشكلة:
أنا وصديقتي «نواعد» الشخص نفسه!!

مرحباً خالة حنان.. أنا فتاة أبلغ من العمر 20 سنة.. تعرفت على صديقة لي منذ عامين، وأصبحت من أعز أصدقائي، صرنا كالتوأمين، فالجميع يشهد لصداقتنا القوية.. ولكن بعد مدة اكتشفت بأنها تواعد حبيبي السابق، وهي أيضاً اكتشفت أنني كنت أواعده قبلها، لكن رأينا أنه شيء عادي، ولم يؤثر على صداقتنا، بعد مدة أخبرتني بأنها قطعت علاقتها مع ذلك الشاب، وقالت لي أشياء سيئة عنه، لأجدها الآن أنها لا تزال تواعده، وأنها كذبت عليَّ.. بالطبع أنا لا مشكلة لديَّ بأن تواعده، ولكن ما يضايقني أنها كذبت عليَّ، وأخفت الموضوع، حتى إنها كانت تخبرني بأنها لا تواعد أي شخص، ووعدتني بذلك.
بصراحة أنا الآن فقدت ثقتي بكل الأصدقاء؛ لأنها هي صديقتي الوحيدة.
ما رأيك يا خالة؟ وبماذا تنصحينني أن أفعل؟ وشكراً.
(سوسن)

الحل ▼

1 أنصحك يا حبيبتي بأن تكبري عقلك وتتجاهلي هذا الموضوع!

2 لم أرتح لما وصفته بأنكما تواعدان الشخص نفسه!!

3 هل هذا حب؟ أم مغامرة؟ أم تسلية؟!

4 فكري يا ابنتي بأنكِ في هذا العمر ربما تنجرفين إلى تصرفات تندمين عليها في المستقبل، بعد أن تكتشفي أنها كانت غير لائقة!

5 يفترض أنكِ في مرحلة الدراسة الجامعية الآن، وهذا يعني أنه بإمكانك التفرقة بين الزمالة والصداقة، وبين الحب الذي يبنى على أحاسيس جميلة ونبيلة تهدف إلى الستر وتأسيس عائلة.

6 أما أن ننجرف في تقليد مجتمعات أخرى أو فئات أخرى لا تحترم عاداتها وتقاليدها، فهذا ما أعتبره خطأ وأحذر بناتي منه!

7 تأكدي أن هذا الشخص نفسه الذي (واعدك) ثم (واعد) صديقتك، سيكون غير مقتنع بجدية هذه العلاقة، ويعتبرها تسلية، وقد أثبتت دراسات مختلفة وتجارب تابعتها وعايشت بعضها، أن النسبة الأكبر من شبابنا متحفظون جداً، ولا يثقون إلا بالفتاة التي تحترم نفسها وتتحفظ في العلاقة، ولا تنجرف بمواعدة باسم التحرر والاستقلالية، من دون مراعاة لمحيطها ومجتمعها.

8 يمكنكِ أن تكوني مع شلة من زملائك وزميلاتك في الجامعة، وتشاركي بنشاطات مختلفة، ولكن أن «تواعدي» بهذه الصيغة، وألا تبالي بماذا يفكر هذا «الولد» الذي تواعدينه، فهذا ما لا أشجع عليه أبداً، بل أرفضه؛ صيانة لأخلاق الفتاة وكرامتها.

9 نصيحتي بأن تتباعدي تدريجياً عن هذه الفتاة، وتخلصي نفسك من وضع غير لائق بك، خاصة أن الشاب يبدو متهوراً ولا يبالي بكما معاً. فحذارِ من الاستمرار في ورطة المواعدة، وسارعي في الانخراط بنشاطات شبابية جامعية؛ يكون لها معنى في الصداقة والعمل المفيد، سواء لنفسك أو لغيرك، فهكذا تنضج البنات العاقلات بعيداً عن التهور، وكل ما يسيء إلى كرامتهن وسمعتهن. وفقكِ اللّه ورعاكِ.



الكاتبات السعوديات...
القوة الناعمة في أعمدة الصحافة السعودية

تتسابق الصحف اليومية، سواءً كانت ورقيةً أم إلكترونية، اليوم، على استكتاب كاتبات سعوديات؛ إذ أصبح لهن جمهورٌ عريضٌ، ويحظين بمتابعة واسعة من قِبل القرَّاء؛ نظراً لتميُّز كتاباتهن، وقدرتهن الفائقة على التعبير عن هموم ومشكلات مجتمعهن بشكل عام، وهموم المرأة خاصةً. الرياض - محمود الديب


د. لمياء البراهيم


مها الوابل

نجاة باقر


د. هناء حجازي

منذ أمدٍ بعيد، تخطت الكتابة النسوية القالب القديم بحصر الكاتبة السعودية في الكتابة عن هموم المرأة فقط، لتتحول الكاتبات السعوديات إلى نجماتٍ في عالم الصحافة ومنصات التواصل الاجتماعي، ويُسهمن في طرح عديدٍ من الحلول لمشكلات لطالما استعصت على الحل، ويقمن بدور كبير في الحراك الثقافي والفكري في المجتمع السعودي.

«سيدتي» التقت عدداً من أهم الكاتبات الصحفيات في السعودية؛ ليكشفن عن تجاربهن الإبداعية في مجال الكتابة، والرسائل التي يسعين إلى إيصالها لمجتمعهن.

عقبات وعراقيل

رأت **الدكتورة لمياء عبدالمحسن البراهيم**، الكاتبة في صحيفة اليوم، أن كثرة الكاتبات السعوديات في الصحف الورقية اليومية ومنصات التواصل الاجتماعي مؤشر جيد وإيجابي، وعن ذلك قالت: «في الماضي، عانت الكاتبات السعوديات من عوائق كثيرة للدخول في مجال الإعلام بشكل عام، والكتابة الصحفية خاصةً، فكان يتم فرض قيود على حرية المرأة في الكتابة والتعبير عن مشكلات النساء السعوديات، وطرح المنغصات والتحديات التي كنّ يعانين منها، لذا كان دخول المرأة عالم الكتابة نادراً وعلى استحياء؛ بسبب الرفض المجتمعي، حتى إن بعض الكاتبات كنّ يكتبن بأسماء مستعارة، أو لا يذكرن أسماء عائلاتهن، أو القبيلة التي ينتمين إليها، وغير ذلك من الحيل؛ حتى يتمكنّ من نشر إبداعاتهن وكتاباتهن».

وأوضحت البراهيم أن دخول المرأة اليوم مجال الكتابة في الصحف اليومية خاصةً، والإعلام بشكل عام، ثمرةٌ من ثمار الانفتاح الذي يشهده المجتمع السعودي، وجهود القيادة الرشيدة لتمكين المرأة السعودية في كل المجالات؛ كل هذا وفّر مناخاً ملائماً لتكتب المرأة، وتطرح بجرأة المشكلات التي تواجهها، بل وتبحث عن حلول لها. مشيرةً إلى أن «هذا الأمر أسهم في تحرر المرأة من القوالب التي كانت محصورة فيها سابقاً، وتحليقها عالياً في سماء الإبداع دون أي خوف، أو محاذير، تُفرض عليها». وليس هناك أفضل من أن يقوم كل شخص بالتعبير عن الفئة التي يمثلها، أو ينبري للدفاع عنها؛ لأنه الأقدر على كشف مشكلاتها بكل حيادية وتجرد لمعرفته أدق التفاصيل عنها.

أقوى نساء المجتمع

وأبحرت **مها الوابل**، الكاتبة في صحيفة الرياض، في عالم الكتابة النسائية بالسعودية، قائلةً: «كانت مشاركة المرأة في الإعلام فيما مضى قليلةً ومحدودة جداً، ولم تظهر في الإعلام المرئي إلا قبل وقت قريب جداً، لكنها كانت ولا تزال تشارك وتسهم بقوة في بناء وطنها عبر قلمها بالكتابة عن القضايا المجتمعية في الصحف والمجلات المحلية والخليجية والإقليمية، واشتهرت أسماء في مجال المقال، والقصة القصيرة، والرواية، والشعر، وكذلك في مجال البحث العلمي؛ عبر كاتبات صحفيات متخصِّصات، أو أكاديميات في هذه المجالات».

وأكدت الوابل أن «المرأة السعودية التي مارست الكتابة، هي من أقوى نساء المجتمع، فالكتابة في زمن مضى في السعودية كانت حكراً على الرجل، ومع ذلك واجهت المرأة هذا العائق، وأخرجت كلماتها للنور، وطرحت قضايا كبيرة وقوية، واقترحت حلولاً لها، شاركت في التأثير الداخلي؛ من خلال كلماتها بالتوعية المجتمعية، ونقل قضايا المرأة إلى طاولات المسؤولين للدراسة والبحث».

وبات المجتمع السعودي اليوم يفخر بكل الأقلام النسائية على امتداد التجربة الكتابية للمرأة السعودية، والمشاركة في الرأي، وطرح المشكلات، وإيجاد حلول لها». وعلى خطى الرائدات في الكتابة، نجد كثيراً من الكاتبات اللاتي يسرن اليوم على نهجهن في المنصات الرسمية، الورقية والإلكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي، حتى أصبحن في نظر المجتمع والمسؤولين قوةً ناعمة، تخدم قضايا البلاد العامة والخاصة، لا قضايا المرأة فقط».

وفي نهاية حديثها، قدمت الوابل عديداً من الأمثلة عن كاتبات سعوديات، أبدعن في طرح قضايا مجتمعهن، من أبرزهن: الشاعرة سلطانة السديري، الروائية سميرة خاشقجي، الدكتورة خيرية السقاف، الدكتورة هند خثيلة، شعاع الراشد، جهير المساعد، موضي الزهراني، الدكتورة فاطمة القرني، فاتنة أمين شاكر، وفوزية أبو خالد.

صوت عالٍ

من جهتها، شدَّدت الكاتبة **إلهام الحارثي** على أن الكاتبة السعودية أصبحت اليوم صاحبة قلم، يتحدث بصوتٍ عالٍ، وتخطّت كل الحواجز والقيود التي كانت مفروضة عليها فيما مضى، وباتت تتمتع بشخصيةٍ ملهمة، يشيد بإنجازاتها القرّاء في الداخل والخارج، ما منحها مكانةً كبيرةً في المجتمع، الذي أصبح يأخذ رأيها بعين الاعتبار، وقالت: «الكاتبة السعودية تحوَّلت إلى عامل إيجابي ومؤثر في مجتمعها؛ نظراً لما تمتلكه من قوة طرح، وإخلاص، وقدرةٍ على توفير الحلول، وعدم الاكتفاء فقط بتسليط الضوء على المشكلات التي تعاني منها المرأة السعودية».

نقطة انطلاق

ودعت الكاتبة **مها محمد الشريف** إلى تأمل نجاحات المرأة السعودية، ودورها الكبير في الحياة إلى جانب الرجل، مثنية على إنجازات المرأة السعودية، لا سيّما في مجال الصحافة، معتبرةً ذلك نقطة انطلاق للنجاح في مجالات أخرى، قائلةً: «دخلت الكاتبات السعوديات مجال الصحافة قبل فترة زمنية طويلة، وفرضن أنفسهن بقوة فيها، بدليل بروز عديدٍ من الأسماء لصحفيات

بارعـات، أسـهمن فـي تقديـم قضايا المـرأة فـي مختلف المجـالات، وحققن كثيراً من النجاحات في شـتى الميادين، وأثبتن جدارتهن، إضافـة إلى المجالات الأخرى التي خضن العمل فيها».

أسس الكتابة

بينمـا أكـدت الكاتبـة والإعلاميـة **نجاة باقـر**، أن الوقـت الحالـي يشـهد ظهور كثيـر مـن كاتبـات العمـود، والمقـال اليوميّ والأسبوعي في الصحف الورقية والإلكترونيـة، وحتـى مواقـع التواصـل الاجتماعـي، ورأت في ذلك شـيئاً جميلاً، قائلـةً: «قبـل 30 سـنة لم يكـن هناك هـذا الكم الهائل من الكاتبـات، إذ كانت المشاركات الكتابية النسائية أمراً نادراً». وعن الأساسـيات التي يجـب أن تتوفر فـي الكاتبـات، قالـت باقـر: «كاتبـات المقال يجـب أن تتوفر فيهن مجموعة من الأسس، في مقدمتها الموهبة، ثم الخبرة، ثم اللغة العربية الصحيحة. من جهتي، بـدأت أكتب المقال الأسـبوعي بعد 28 عاماً من عملي مراسلةً ومحررة صحفية. لذا أستغرب من تحول كاتبات بيـن يوم وليلة إلى كاتبـات مقالٍ دون امتلاكهن الخبرة الكافية!».

تجربة خاصة

وعن تجربتها في مجال الكتابة، قالت **الدكتـورة هنـاء حجـازي**، الكاتبة في صحيفة الرياض: «مارست الكتابة في زاوية أسـبوعية بشـكل منتظم عام 2002 فـي صحيفة البـلاد، في المرة الأولـى لم تكـن كتاباتي مختصة في قضايا المـرأة، وإن كنـت أطرحها في بعض الأحيان، لكنَّ كتاباتي الإبداعية، خاصةً مجموعتـي القصصية الأولى، عبَّرت عني وعن حال النسـاء بشـكل عام بطريقة أقوى».

وأضافت حجازي: «زاويتي في صحيفة الرياض حالياً لا تتحدث أيضاً عن قضايا المرأة بشـكل مباشـر، وفـي اعتقادي أن مجـرد وجـود المـرأة كاتبـةً، تطرح مختلـف القضايـا، أو حتـى تتحدث عن الفـن والكتابة، كما أفعـل اليوم، يؤكد بحد ذاتـه حضور المرأة. هـذا ما أؤمن به، فوجـود المرأة في مختلف المجالات يمنـح الفرصـة للقـول إن المـرأة قوة فاعلـة ومهمـة وقادرة. هـذه تجربتي، لكننـي أيضـاً أؤمـن بأن طـرح قضية المرأة من خلال المرأة مسألة أساسية، ومـن المؤكد أنهـا مطلوبة، وسـاعدت -ولاتزال- في إلقاء الضوء على القضايا التي تهمها وتحتاج إلى إبرازها».

أغاريد ثقافيّة

القاصّ والمُترجم التونسي
ساسي حمام

■ **كلمتي المُفضّلة**
المُستقبل دائماً أفضل

■ **كلمة أكرهُها**
هي كلمة «لا أعرف»

■ **آخرُ كتاب قرأته**
«الدّيوان الإسبرطي» للروائي الجزائري عبد الوهّاب عيساوي

■ **أفضلُ كاتبة عربيّة**
غادة السمّان

■ **أفضلُ كاتب عربي**
نجيب محفوظ

■ **أفضلُ كاتب عالمي**
الروسي أنطون تشيخوف

■ **أفضلُ موقع إلكترُوني أزوره باستمرار**
المكتبة الرقمية التابعة للمكتبة الوطنية الفرنسية

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف**
لا أسمعُ الإذاعة ولا أشاهدُ التلفزيون

■ **ثلاثة كتب أختارها لتُرافقني في جزيرة نائية**
«إتحاف أهل الزمان بأخبار تونس وعهد الأمان» لأحمد ابن أبي الضياف. ورواية «الأحمر والأسود» للروائي الفرنسيّ ستندال. ورواية «الجريمة والعقاب للروائي الرّوسي دستويفسكي».

■ **شُعرائي المُفضّلون**
أبو نواس، محمد الفائز القيرواني، أبو القاسم الشابي، إيليا أبو ماضي.

■ **بيت من الشّعر أردّده**
بيت ابن عربي:
أدينُ بدين الحبّ أنّى توجهتْ
ركائبه فالحُبّ ديني وإيماني

■ **أديب وأديبة عربيّة أرشّحهما لجائزة نوبل**
التّونسي عزالدّين المدني والجزائريّة أحلامْ مُستغانمي

■ **شخصيّات في التاريخ أكرهُها**
مُصطفى بن إسماعيل: الوزير الأكبر التونسي الذّي مهّد للاستعمار الفرنسي لتونس

■ **شخصيّات تاريخية أفضلها**
القائد القرطاجي: حنّبعل
الملك النّوميدي « يوغرطة»
الملك التّونسي الذّي مات منفيّاً من الاستعمار الفرنسي: المُنصف باي

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته**
مذكّرات الشّاعر بابلونيرودا و«أيام سعيدة» لعز الدين المدني

■ **كتاب أعيدُ قراءته**
«الأيّام» لطه حسين

■ **مجلّة أحرصُ على متابعتها**
«المجلّة الأدبيّة»: «ماغازين ليترير»

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً**
لا أتابع

■ **لقطة أو «فيديو» ثقافي استوقفني في موقع ما**
الفيلم الوثائقي: «تاريخ التعليم في تونس»

■ **الموسيقيّ المفضل لدي**
المرحوم شحرور الخضراء يوسف التميمي

■ **أغنيات تطربني**
الأغاني التونسية القديمة

■ **الآلة الموسيقية التي أحبّ سماعها**
الناي

■ **فيلم سينمائي لا أنساه**
أول فيلم شاهدته في حياتي: «جان دارك»

■ **مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضله**
المسلسل المصري: الوتد // إنتاج 1996// مع هدى سلطان ويوسف شعبان

■ **موهبة وددتُ لو اكتسبتها**
الرسم

■ **نجمة أو نجم أحبّه**
الممثلة التونسية منى نور الدين

■ **فنانّة أعدها مثقفة**
الفنانة التونسية سنية مبارك

■ **فنان أعده مثقّفاً**
لطفي بوشناق

■ **حكمة أتمسّك بها**
لا تلتفتْ إلى الوراء أبداً.

تونس - الطيب فراد



يسرا:

لا أنافس أحداً ولن أعتزل أبداً

أترك للجمهور اكتشاف شخصيتي في «خيانة عهد»

زوجي خالد سليم صديقي الأول

الفنانة يسرا كالذهب؛ تزيد قيمتها بمرور السنوات، ذكاؤها، تواضعها، إنسانيتها، واختيارها للأدوار التي تناسبها، كلها عوامل ساهمت في احتفاظها بنجوميتها على مدى مشوارها الفني. فهي فنانة من طراز خاص، وهي أم وأخت وصديقة لجميع من يتعامل معها من أجيال مختلفة، فكلما مرت السنوات؛ تزداد توهجاً ونجومية.

«سيدتي» التقت يسرا، وفتحت قلبها؛ لتتحدث عن مسلسلها الرمضاني «خيانة عهد»، الذي تقدم فيه دوراً مختلفاً يظهر نجومية وموهبة أخرى عندها لم تظهر بعد، ورأيها في حلا شيحة، وكيف تقوم بإجراءات وقائية؛ لتجنب مرض الكورونا في مكان تصوير المسلسل وكذلك رأيها في مسلسل نبيلة عبيد ونادية الجندي، ونجومية أمير كرارة، وشروط العمل الذي سيجمعها بصديقتيها ليلى علوي وإلهام شاهين، ومتى تبكي؟ وما الذي تعلمته من والدتها التي رحلت مؤخراً؟

القاهرة ـ **هبة خورشيد**
تصوير ـ **A. MOUBARETH**
STYLED **@MAIGALAL**
BLAZER **@NAZAZY**
HAIR BY **ESSAM**
MAKE UP BY **SHERIF HELAL**


YOUSRA

مـا الإجـراءات الوقائيـة التـي كنـتِ تتخذينهـا أثنـاء الذهاب للاسـتوديو لتصوير المسلسل بسبب الكورونا؟

كنـت أذهـب إلـى التصويـر ومعي كل الاحتياطـات؛ من زجاجـات الكحول التي تعقـم الملابس، والأماكـن التي أجلس فيهـا، وكل شـيء أسـتعمله، إلى جانب أنـه يوجد طبيـب معنا في الاسـتوديو؛ يقيس لنا الحرارة، ويطمئن على حالتنا الصحية.

ونرتـدي الكمامـات فـي أوقـات الاسـتراحة بيـن المشـاهد، وأحـرص علـى تنـاول الطعـام الغنـي بالفيتامينـات؛ مـن فواكـه وخضراوات، كما كنت أعمد إلى شرب كميات من الماء والعصائر التي تقـوي المناعة في وقت الإفطار.

ماذا تقولين لمن انتقد استمرار تصوير المسلسلات في ظل جائحة كورونا؟

أرزاق النـاس ليسـت لعبة. اسـتمررنا؛ لأن هنـاك عمـالاً أرزاقهـم تتوقف على اسـتكمال التصوير، مثـل العمل في أي وزارة أو مصنـع أو أي مصلحة حكومية، وكنا نلتزم بالإجـراءات الوقائية في كل أماكن التصوير لأي مسلسل.

ما شروطك لقبول أي دور؟

هـذا يتوقف علـى عدة نقـاط: موضوع المسلسـل، وهل الدور سـيضيف لي أم لا؟ والمخـرج الذي سـيقدم هـذا العمل على الشاشة.

ومـاذا عـن دورك في مسلسـل «خيانة عهد»؟

أؤدي دور شـخصية سـيدة مـن الطبقة الوسـطى، تصنع نفسـها بنفسها حتى تصبـح صاحبة مصنـع للملابس، طيبة القلب، لا يحمل قلبها شراً، لكنّ الظروف التي تحيط بأي إنسان قد تغيّره وتحوّله إلى شـخصية أخـرى، وأتـرك للجمهور اكتشاف الشـخصية جيداً خلال تسلسل الأحداث في الحلقات.

وما رأيـك في مخرج العمل سـامح عبد العزيز؟

سـامح عبدالعزيـز مخـرج رائـع، فهـو يُخرج من كل ممثل حالة فنية مختلفة، والممثـل يكون معه في أحسـن حالاته الفنيـة، فمثـلاً: هـو قـدَّم حلا شـيحة برؤية فنية مختلفة وشـخصية تناسـب مكانتهـا الفنية جيـداً وموهبتها، بحيث ستشـاهدون «حلا» في دور جديد عليها تماماً.

وماذا أخرج سامح عبدالعزيز من يسرا؟

أخرج مني مسـاحات في الأداء التمثيلي لم تظهر من قبل.

هل هناك كيمياء خاصـة بينك والعدل جروب؟

العدل جـروب عائلتـي، وبيتـي الثاني، يجمعنـي بهـم الاحتـرام والإخـلاص، ونجاحهـم هو نجاحي، إلـى جانب أنهم يعرفون قيمة كل فنان.

أسعد حالاتي

يسـرا نتـاج وتلميـذة جيـل العمالقة: رشـدي أباظـة ونادية لطفـي وفاتن حمامة وفريد شوقي. ماذا أضاف لكِ هذا الجيل؟

مازلت أطبق نصائحهم؛ في أن أمدّ يدي لـكل موهبـة جديـدة، وأن أقدمهـا في أدوار مناسـبة تُظهر مواهبها وتضعها على الطريق الصحيح، كما فعلوا معي، وعلمونـي أيضاً كيف أحتفظ بنجوميتي إلى الآن.

وهل تقدم يسـرا في هذا العمل نجوماً في بدايتهـم الفنية مثلمـا فعلت من قبل مع مي عز الدين ومنة شلبي وأحمد عز وكثيرين؟

أكون في أسـعد حالاتـي عندما أرى من قدمتهم في أعمالي في بدايتهم الفنية بأنهـم أصبحوا نجوماً، مثل منة شـلبي ومي عـز الديـن وأحمد عـز؛ لأنني أرى أن هـذه هـي رسـالتي. وقـد رأيت في هنادي مهنا موهبة كبيرة واهتماماً بكل تفاصيل دورها، وتنفيذها لكل تعليمات المخرج، وسـوف تصبح نجمة قريباً جداً من نجوم الصف الأول، وأتنبأ لخالد أنور بأنه سـيصبح نجمـاً من النجـوم الكبار جداً، هكـذا يفعل عادل إمام أيضاً؛ حيث قدم محمـد هنيـدي وعلاء ولـي الدين وكل الفنانين الذين أصبحوا نجوم صف أول الآن، ولا يـزال يقـدم وجوهاً جديدة سـيصبحون نجوماً قريبـاً، وأعتقد أنني وعادل إمام من القلائـل الذين يفعلون ذلك.

مـا رأيك فـي أداء النجـوم جومانا مراد وعبيـر صبري والفنـان بيومي فؤاد في مسلسلك «خيانة عهد»؟

النجمتـان جومانـا مـراد وعبيـر صبري تقدمان أدواراً مختلفة تناسب إمكاناتهما الفنيـة وتضيف لهمـا الكثير. أمـا الدور الذي يقـوم به الفنان بيومـي فؤاد في المسلسـل فهو اكتشاف جديد لإمكاناته وقدراتـه الفنية، فقد اسـتطاع المخرج سامح عبدالعزيز أن يُخرج منهم مواهب في الأداء التمثيلي لم نرها من قبل.

هل تقلقين أثناء عرض أي مسلسل لك من ردود أفعال الناس؟

أقلـق جـداً، والخـوف يتضاعـف؛ لأن مسؤوليتي تزيد تكبر.

كيف يحافظ الفنان على نجوميته؟

باختياره لأدواره، وحفاظه على سـمعته جيـداً، واحترامه لنفسـه وجمهوره، وأن يكون متواضعـاً؛ لأن الغـرور هو نهاية أي فنان.

أنا صديقة لكل الأجيال

هل تضعين سنك في الحسبان؟

أنا لا أركز في سـني، بـل أهتم باختيار الأدوار التي تناسب إمكاناتي كممثلة.

هل أنت صديقة لكل الأجيال؟

نعم، أنـا صديقة لـكل الأجيـال؛ هكذا علمتنـي أمـي -رحمهـا اللّه- فقد كانت صديقـة لكل الأجيال وهي في الثمانين مـن عمرهـا، وهـي صديقتـي الأولى والأخيـرة. لـو كنت أمـاً لكنـت صديقة لأولادي أيضاً.

هل كانت تنتقدك؟

كانـت تنتقدنـي وتقـول لـي أحيانـاً: «اختياراتك غريبة»، وأحياناً أخرى كانت لا تشـعر بالارتياح لبعض الشـخصيات التـي أعرفهـا، ليتبيّن لاحقـاً أنها كانت على صواب.

هل تهتم يسـرا بمن يقدم أعمالاً أخرى معها في هذا السباق الرمضاني؟

أهتم بعملـي أولاً وأركـز فيه، وأحرص علـى معرفة ردود أفعـال الجمهور، فأنا لا أنافس أحداً. بالطبع، أتابع مسلسـلات الزمـلاء وأكـون سـعيدة لنجاحهـم وحريصة على متابعة الزعيم عادل إمام صديقي العزيـز وأسـتاذي «ربنا يخليه لينا وينوّر حياتنا دائماً».

YOUSRA

> أنا لا أركز في سني بل أهتم بالتركيز على الأدوار التي تناسب إمكاناتي كممثلة

YOUSRA



شائعة مرضي

مـا رأيك في الشـائعات التـي يطلقها البعض عـن رحيل بعـض النجوم مثل عـادل إمام ومحمـود ياسـين أدام الله عليهما الصحة؟

شائعات سخيفة لم يعد يصدقها الناس، ولا يهتمـون بهـا؛ لأنهـم يعلمـون أنها شـائعات يريد مـن يطلقهـا أن يحصل على «لايكات» أكثر على ما ينشره.

كيـف أثـرت فيـكِ الشـائعة الأخيـرة بإصابتك بمرض السرطان؟

كنـت أحكي عـن تجربة مـررت بها منذ عشرين عاماً، فقد عشت حوالي شهرين وأنا أشـك بإصابتي بمرض السـرطان، وبعد أن أجريت تحاليل وأشـعات؛ تأكدت من أنني لا أعاني من أي مرض، ففضلت أن أحكـي تجربتـي للناس ومـا تعلمته منها؛ بأن مـن الممكن أن تنتهي حياتك فـي أي لحظة وتتـرك الدنيـا، ولكن ما أحزننـي أن بعض الناس لم يروا الحوار كامـلاً، وركزوا على كلامـي عن مرض السرطان، وأطلقوا شائعة مرضي.

عندمـا تمر يسـرا ببعـض الأزمات في حياتها، من يُخرجها منها؟

كل أصحابي وأصدقائي يقفون بجانبي، ولا يعطونني فرصة أن أحزن أو أتعب.

وزوجك خالد سليم؟

هـو صديقي الأول وليس لي غيره، ربنا يحفظه.

هل هو مشاهد جيد لأعمالك؟

مشـاهد جيد جـداً، وأحب سـماع تحليله ورأيه في أعمالي.

من الصديق الذي تفتقدين نصيحته؟

نـور الشـريف، هو أسـتاذي الـذي كنت أتمنى أن أمثل معه في بداياتي، ومثلت أمامه عملي الثاني، فهو فنان لن يتكرر فنيـاً وأخلاقيـاً، وقيمـة وموهبـة، فقد كان صديقـاً، وكنت أحكـي له كثيراً عن مشـكلات تواجهنـي، وكانـت نصيحته مخلصة وصادقة.

(بنبرة حزينة قالت يسرا): أفتقد أحبائي الغاليين، تركوني وحـدي، الأعزاء أحمد زكي، محمود عبدالعزيز، عمر الشريف.

في نظرك، هل يظلم الفنان؟

نعـم، يظلـم الفنـان كثيـراً؛ بسـبب الأسـلوب المُغرض الـذي يكتب به عنه، والصورة الخاطئة التي تُنقل عن حياته.

YOUSRA

[لن أنسى عندما سمحت لي «سيدة الشاشة العربية» فاتن حمامة بأن أحضر تصوير بعض مشاهد فيلم «أفواه وأرانب»]



هل ترفضين أن تكون حياتك الشخصية متاحة على «السوشيال ميديا»؟

أرفض تماماً؛ لأن حياتي الشخصية ملكٌ لي، ومن خصوصياتي، ولكن لا مانع من نشر أي أخبار عن أعمالي الفنية.

مهرجان «كان»

متى سنشاهد عملاً فنياً يجمع بين الصديقات: يسرا، ليلى علوي، وإلهام شاهين؟

أتمنى ذلك. إذا عُرض علينا نص جيد وأدوار تناسب نجوميتنا وإمكاناتنا الفنية فسنقبل فوراً. علماً أنه سبق أن جمعني بليلى علوي بطولة مشتركة في مسلسل «أنف وثلاث عيون»، وبإلهام شاهين فيلم «دانتيلا». وأتمنى وجود إلهام شاهين وليلى علوي في دراما رمضان الأعوام القادمة؛ لأننا افتقدناهما كثيراً في السنوات الماضية.

مشهد لن تنساه يسرا في حياتها الشخصية؟

لن أنسى عندما سمحت لي «سيدة الشاشة العربية» فاتن حمامة بأن أحضر تصوير بعض مشاهد فيلم «أفواه وأرانب»، وكنت في ذلك الوقت لم أبدأ أولى خطواتي الفنية في السينما بعد.

متى تعتزل يسرا؟

لن أعتزل أبداً، ولكن لو عُرض عليَّ دورٌ لا يناسب مكانتي الفنية؛ فلن أقبله، وسوف أنتظر الدور الذي يناسبني.

ما الذي أضافه لكِ اشتراكك كعضو لجنة تحكيم في مهرجان «كان» السينمائي؟

تعلمت من تجربتي كعضو في لجنة التحكيم أشياء مهمة، منها أنني شاهدت أفلاماً كثيرة، وعرفت تماماً كيف أحكم بشكل جيد على الأفلام. والحمدللّه، كل الأفلام التي اخترتها حصلت على جوائز وقد أسعدني هذا الأمر كثيراً، وأيضاً اطلعت على ذوق الجمهور وماذا يريد من أفلام، وتعرفت في هذه الرحلة أيضاً إلى منتجين وفنانين كثيرين، وأعجبت جداً بمستوى الحفل والنجوم الموجودين، وكيفية تقديمه والنقل الجيد له بدون أي أخطاء، وتقديم العروض بطريقة مبدعة وشيقة مليئة بالإبهار والتنظيم.

سعيدة بنجاح أمير كرارة

ما رأيك في مسلسل «سكر زيادة» الذي يجمع لأول مرة بين النجمتين نادية الجندي ونبيلة عبيد في عمل كوميدي رمضاني؟

نبيلة عبيد ونادية الجندي نجمتان كبيرتان، وهما من أيقونات السينما المصرية، لذلك أعتبر تقديمهما لعمل تلفزيوني معاً لأول مرة حدثاً كبيراً في تاريخ الدراما المصرية، وسيحظى المسلسل بمشاهدة عالية؛ لأنه كوميدي، والجمهور يشتاق للأعمال الكوميدية في هذه الأوقات العصيبة.

وما رأيك في النقد الساخر الذي تعرضتا له من خلال «السوشيال ميديا» عندما عرض البرومو الخاص بالمسلسل؟

نقد غير مقبول للأسف، لم تعد هناك أخلاق ولا أي احترام فيما يُكتب من بعض الناس على «السوشيال ميديا»، وأعتقد أن اللّه سبحانه وتعالى قد ابتلانا بفيروس كورونا؛ لكي نعود مرة أخرى للاحترام والأخلاق التي افتقدناها في حياتنا.

ما رأيك في نجومية أمير كرارة وتقديمه لعمل عن الشهيد المنسي في مسلسل «الاختيار»؟

أنا سعيدة بنجاح أمير كرارة؛ لأنه فنان مجتهد ويستحق النجاح، وأهنئه باختياره لأداء شخصية الشهيد المنسي، والتي ستكون قدوة للشباب الذين يفتقدون المثال الأعلى وينخرطون وراء الأفكار الهدامة التي تقودهم أحياناً إلى الانتحار، فمثل هذا العمل سيقوي انتماء الشباب لوطنهم.

متى تبكي يسرا؟

عندما أرى إنساناً يُعذّب حيواناً، فأنا عاشقة للحيوانات الأليفة؛ فهي أكثر إخلاصاً من الإنسان، وتحبك بدون أي مصالح، وسنُحاسب عليها أمام اللّه.

ما النصيحة التي توجهينها للناس في ظل أزمة فيروس كورونا؟

أن نحب بعضنا أكثر، وأن نكون أشخاصاً متسامحين، وأن نحمد اللّه على نعمه الكثيرة، لاسيما نعمة الصحة، وأن نحافظ عليها.

نقاد ومخرجون سعوديون يقرؤون لـ «سيدتي»
المشاركة الدرامية الأولى للفنان خالد عبدالرحمن
بمسلسل «ضرب الرمل»: حقق نجاحاً هائلاً لشعبيته الغنائية وهذا ما يحتاجه ليصبح ممثلاً محترفاً

خالد عبدالرحمن

السباق الدرامي في شهر رمضان هذا العام، على عكس الحال في السنوات السابقة بسبب أزمة فيروس كورونا، وبرز من بين هذه الأعمال سعودياً مسلسل «ضرب الرمل»، الذي شهد الظهور الأول للمطرب خالد عبدالرحمن في عالم الدراما، ويروي قصصاً من منطقة القصيم خاصةً، والمجتمع السعودي بشكل عام بدءاً بالأربعينيات الميلادية وانتهاءً بالألفية الجديدة.
ويعدُّ وجود الفنان خالد عبدالرحمن في المسلسل مكسباً وتحدياً كبيراً، ونقلةً نوعية على مستوى الدراما السعودية، واستشرافاً للمستقبل الفني الدرامي، وخطوةً على طريق الألف ميل.
وقد وجد العمل، الذي جاء بعد مسيرة فنية حافلة بالنجاحات لعبدالرحمن، استمرت 25 عاماً، متابعةً واسعةً، وردود أفعال إيجابية في مواقع التواصل الاجتماعي، لا سيما أنها التجربة الأولى للفنان الملقَّب بـ «مخاوي الليل»، الذي يتمتع بجماهيرية هائلة. ولمناقشة هذه التجربة الدرامية، وإيضاح أبرز إيجابياتها وسلبياتها، التقت «سيدتي» عدداً من النقاد والمخرجين السعوديين، وخرجت بالآراء التالية:

الرياض ـ محمد العشيوي

تجربة جميلة

بدايةً، أوضح الصحفي والناقد الفني **حسن النجمي**، أن التجربة الدرامية التي خاضها خالد عبدالرحمن في «ضرب الرمل» جميلة جداً، إذ جعلت منه ممثلاً ومطرباً في آن معاً، كما فعل الفنان الراحل طلال مداح، الذي شارك في مسلسل درامي بعنوان «الأصيل»، وفيلم سينمائي مع الفنانة اللبنانية صباح، ولقي العملان نجاحاً كبيراً، وكذلك فعل الفنان محمد عبده، حيث خاض هذه التجربة عبر مسلسلٍ في السبعينيات الميلادية، لكنه لم ينجح، مبيناً أن تجربة عبدالرحمن، جاءت متأخرة نوعاً ما، ومع ذلك كانت ناجحة. وعدَّ هذه الخطوة بدايةً لخطوات درامية مقبلة، خاصةً أن الانتشار الذي حظي به المسلسل، سيسهم في حصوله على عروض كثيرة، طالباً منه الخضوع لورش عمل متخصِّصة في التمثيل الدرامي قبل خوض تجربة ثانية، موضحاً أن الحكم على أدائه، سيكون بعد تقديمه عملاً آخر خاصةً أنه يمتلك إحساساً فنياً مرهفاً، ونسبة نجاحه كبيرة في أي عمل يؤدي فيه دور البطولة، لكن عليه تنمية الجوانب الإيجابية التي ظهرت في تجربته الأولى.
وحول شعبية المطرب السعودي، قال النجمي: «خالد يتمتع بشعبية كبيرة، وقد أسهم جمهوره في نجاح العمل وانتشاره، خاصةً أنه لا يرى في تمثيله أي عيب». مضيفاً «لحظة إعلان خالد خوضه التجربة الدرامية، شاهدنا كيف تفاعل معه محبوه بقوة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بكتابة آلاف التعليقات الداعمة له».
وبات من المؤكد أن «ضرب الرمل» من أجمل المسلسلات الرمضانية في الموسم الجاري بدليل نسب المشاهدة العالية التي حققها.

صعد سلم الشهرة الدرامية بثقة

كذلك، أثنى الصحفي والناقد **مشعل العنزي** على التجربة الأولى لخالد عبدالرحمن في مجال الدراما، مؤكداً أنها جاءت موفَّقةً بغض النظر عن مستوى المسلسل، والحبكة الدرامية فيه، وتأتي استكمالاً لخطوات سابقة أبطالها طلال مداح، ومحمد عبده، وراشد الماجد، وتؤكد العلاقة الوثيقة بين الغناء والدراما». متسائلاً: «بما أنه من الطبيعي أن يشارك مطربٌ في عمل درامي، كما هو الحال مع المطربين العرب، لماذا إذاً لا نجد هذا الأمر في السعودية، حيث يتحاشى كثيرٌ من المطربين في بلادنا خوض العمل في الدراما والسينما»؟! مجيباً بنفسه عن ذلك بالقول: «قد تكون هناك أسبابٌ معينة، تمنع المطربين السعوديين من العمل في الدراما، مثل ضعف السيناريو، وعدم وجود دور مطربٍ في الأعمال الدرامية السعودية».
وحول تقييمه هذه التجربة الدرامية للمطرب السعودي، أكد العنزي، أن خالد صعد سلم الشهرة بثقة وتدرُّج، وسجل اسمه على خارطة الأغنية السعودية الخالدة، لذا ليس من الإنصاف الحكم عليه درامياً من التجربة الأولى، كما أن المطرب لا يُقيَّم مثل الممثل حينما يعمل في الدراما، إذ لا تنطبق عليه أي معايير نقدية فنية خاصة بهذا المجال، عكس الحال مع الممثل الذي خاض العمل طويلاً في الدراما، ويعرف جيداً مكامن الضعف والقوة في أي عمل درامي، أو سينمائي يختاره.
وبيَّن أنه لن يقسو في رأيه على خالد، إذ يكفيه شرف المحاولة والمشاركة في المسلسل، وهذا بحد ذاته أمرٌ رائع بغض النظر عن جودة الأداء من عدمه، كما أنه من الظلم تقييم التجربة الدرامية الأولى لأي مطربٍ لعوامل عدة.

ممثل مبتدئ

رأت الصحفية والناقدة **سهى الوعل**، أن خالد عبدالرحمن اجتهد لتقديم نفسه في العمل، لذا لا يمكن الحكم على تجربته الأولى بأنها سيئة، أو أنه ممثل غير جيد، وقالت: «خالد مطرب فريد من نوعه، ويشكِّل حالة فنية خاصة، وعلى الرغم من أنه ظهر في العمل مثل ممثل مبتدئ، إلا أن جمهوره دعمه بقوة، ما عزز في نفسه الرغبة في الاستمرار في هذا المجال، وهذا التوجه الخاص به نحترمه ونقدِّره، وسنرى ما سيقدمه مستقبلاً»، مبينةً أن خالد تأخر كثيراً في دخول عالم الدراما، متمنيةً ألَّا تكون هذه التجربة بدافع الاستمتاع فقط، مطالبةً إياه في حال الاستمرار بالظهور بالقوة نفسها التي ظهر بها غنائياً، وإلا سيكون نجاحه في «ضرب الرمل» مجرد نجاح مرحلي، كاشفةً عن أن تجربته الدرامية، كانت ستحتمل الخطأ والصواب لو أنها جاءت في مرحلة مبكرة، لكن اليوم وبعد كل نجاحاته الغنائية لا يمكن قبول أي فشل منه.


المخرج ماجد الربيعان متوسطاً ريتا حرب وخالد عبدالرحمن

الناقد حسن النجمي:
لحظة إعلان خالد خوضه التجربة الدرامية شاهدنا كيف تفاعل معه محبوه بقوة عبر مواقع التواصل الاجتماعي بكتابة آلاف التعليقات الداعمة له



خالد عبدالرحمن

فشل في التمثيل

في رأي مخالف، أكد الصحفي والناقد **رياض المسلم**، أن التجربة الأولى للفنان خالد عبدالرحمن ليست مقنعة تماماً، ومن الطبيعي ألا ترتقي إلى المأمول، لكونه مطرباً منذ زمن طويل، ولم يخض العمل في التمثيل أبداً، كاشفاً عن أن إسناد دور البطولة إليه في «ضرب الرمل» غايته تسويق المسلسل فقط، وهذه خطوة ذكية بلا شك عبر استغلال اسم خالد عبدالرحمن للترويج للعمل، الذي تبيَّن بعد عرضه أنه لا يضم أي عوامل درامية قوية، تجذب الجمهور لمتابعته.

وأوضح المسلم، أن «خالد نجح في الغناء في حقب زمنية محددة، وتسيَّد الساحة بتقديم فنٍّ جديد، خاصةً في التسعينيات، لكنه حالياً لم يعد كما كان في السابق، لذا أعتقد أن تجربة التمثيل محاولةٌ منه للعودة بقوة إلى الساحة الفنية، وإن من نافذة أخرى»، كاشفاً أنه لم ينجح في هذه التجربة، لأن التمثيل يحتاج إلى الممارسة والتدريب وإلا أصبح الكل ممثلين.

وشدد على ضرورة أن يخضع خالد لدورات تدريبية إذا ما أراد أن يصبح ممثلاً حقاً، وأن يتعلم من مختصين لا يجاملونه، ويبدأ مشواره بأدوار بسيطة، قبل أن يقدم أدوار البطولة.



خالد عبدالرحمن ومروة محمد
في مسلسل «ضرب الرمل»

> شدد الناقد رياض المسلم على ضرورة أن يخضع خالد لدورات تدريبية إذا ما أراد أن يصبح ممثلاً حقاً، وأن يتعلم من مختصين لا يجاملونه

جماهيريته سر نجاحه

فيما بيّن الصحفي والناقد الفني **محمد سلامة**، أن التجربة الدرامية الأولى لخالد عبدالرحمن جيدة بشكل عام، وحققت نجاحاً كبيراً، نظراً للشعبية التي يمتلكها، كاشفاً عن أن ظهوره في «ضرب الرمل»، شكَّل إضافةً للعمل، وقد يسهم في استمراره درامياً بالمستقبل. ومشيراً إلى أن خطوته هذه محاولةٌ لكسر الروتين، وتقديم الجديد في مسيرته الفنية، وقد جاءت جيدةً ومقبولة.

ضرب أكثر من عصفور بحجر

رفض الصحفي والناقد الفني **سعيد عيسى** الحكم على تجربة خالد عبدالرحمن في «ضرب الرمل»، لأن هذا الأمر في رأيه سابقٌ لأوانه، لكنه أكد أن خالد نجح في ضرب أكثر من عصفور بحجر واحد باقتحامه عالم التمثيل عبر عمل ضخم، إذ مهَّد المسلسل الطريق له للمشاركة مستقبلاً في أعمال أخرى، كما جدد حضوره القوي في الوسط الفني، خاصةً في الحلقات الأولى من العمل.

وأوضح أن خالد قادرٌ على الجمع بين الغناء والتمثيل، ويمتلك القدرة على النجاح فيهما، متمنياً ألا يسرقه عالم التمثيل من الغناء، الذي يُعدُّ فيه أسطورةً.

وأكد أن تركيز خالد على الغناء في العقود الماضية، كان السبب في حرمان الجمهور منه ممثلاً، والآن تجاوز خالد مرحلة الخوف من الفشل، وأصبح نجاحه حالياً يتعلق بجودة النص، ورغبته في الاستمرار بهذه القوة.

الأعمال البدوية

أكد المخرج **ضيف الحارثي**، أن تجربة خالد خلال ظهوره الأول في الأعمال البدوية، جاءت ناجحة جداً، لأنه يمتلك كاريزما، تناسب هذا النوع من الأعمال، متمنياً أن يقدم أعمالاً بدوية عدة مستقبلاً لافتقار الساحة الفنية السعودية لهذا النوع من الأعمال، التي ستصنع منه نجماً في عالم التمثيل لو خاض العمل فيها لامتلاكه أدوات النجاح، ومنها أسلوب كلامه، ونبرة صوته، وحواراته المميزة.

وعن نجاح العمل من فشله، قال الحارثي: «أتمنى أن يكمل خالد السير في هذا الطريق الذي بدأه بغض النظر عن أي شيءٍ آخر، فهو في النهاية عنصر من عناصر العمل، الذي قد ينجح بالمجمل وقد يفشل»، مشدداً على أن خالد، يحتاج إلى تطوير أدواته التمثيلية، مثل لغة الجسد، ونبرة الصوت، والمفردات المستخدمة.

أداء رائع

من جهته، أشاد **ماجد الربيعان**، مخرج «ضرب الرمل»، بأداء خالد عبدالرحمن في العمل، مؤكداً أن مستواه رائعٌ، إذ يمتلك الخامة الأولية، والقدرات التمثيلية، وإحساس الممثل، وكان ينتظر فقط مَن يصقل موهبته، ويقدم له الشخصية الصحيحة، مبيناً أنهم أجروا كثيراً من البروفات حتى يُتقن خالد الدور، لذا لم يكن طريقه سهلاً، كاشفاً عن أن مرحلة إقناع المطرب القدير بالتمثيل، كانت الأصعب.

وأوضح الربيعان، أن من أسباب قبول خالد العمل، أنه يحكي عن واقع السعودية في التسعينيات الميلادية، إذ إنه يعلم جيداً طبيعة الحياة في تلك الفترة، كاشفاً عن أن هناك مفاجأة أخرى، ستجمعه بخالد عبر تشكيل فريق مشترك، والعمل مجدداً في الدراما، مشيراً إلى أن أزمة فيروس كورونا أثَّرت سلباً على العمل بسبب القيود المفروضة على السفر والتنقل، شاكراً هيئة الإذاعة والتلفزيون التي ذللت الصعاب أمامهم لإكمال المسلسل.

ونوَّه مخرج العمل إلى أنهم تمكَّنوا من تكوين شخصيات مُلهمة في العمل بجميع أبعادها، استطاعت أن تلامس واقع الحياة في السعودية في تلك الحقبة التاريخية المهمة.



خالد عبدالرحمن من «ضرب الرمل»

عن ضرب الرمل

المسلسل ملحمة تاريخية، تروي قصصاً، حدثت في منطقة القصيم، بدءاً من الأربعينيات الميلادية، مروراً بالتسعينيات، وانتهاءً بالألفية الجديدة، ويجسّد دور البطولة فيه الفنان خالد عبدالرحمن، الذي قَبِلَ المشاركة فيه بعد فترةٍ من المداولات والاجتماعات مع القائمين على «ضرب الرمل»، ويجسّد في العمل دور «شقير جار الله»، بطل الرواية، الرجل العصامي الذي نزح من القصيم إلى العارض في الرياض حينما كان طفلاً بحثاً عن والده، أحد تجار العقيلات.

ومن خلال السرد الروائي للرواية الأصلية، التي كتبها محمد المزيني بأجزائها الثلاثة «النزوح والكدح والدنس»، تكمن أهمية العمل في شموليته، ورصده التحولات التي شهدتها السعودية، اجتماعياً واقتصادياً، كما يكشف العمل عن جوانب خافية من المؤثرات التي نقلت المجتمع السعودي في خط تصاعدي مرحلياً من خلال أحداث مهمة ومتنوعة، تشكّلت وفقها الشخصية السعودية الاعتبارية، متجاوزةً كل العواصف التي مرّت بها بكفاءة عالية.

وتعدُّ شخصية خالد في المسلسل قريبةً جداً منه، أي الشخصية النجدية بأبعادها الإنسانية، بالتالي تأتي مشاركته على مستوى الطموح الفني بوجود المخرج ماجد الربيعان، والشركة المنتجة «ستوديو 11» التي تدعمها هيئة الإذاعة والتلفزيون.

ويُعرض المسلسل على قناة SBC، ويضم نخبة من نجوم الدراما السعودية والخليجية، منهم: الفنان محمد الطويان، وليلى السلمان، وإبراهيم الحربي، وعبدالعزيز السكيرين، ومروة محمد، والبحرينية أميرة محمد، واللبنانية ريتا حرب، إضافة إلى كوكبة من الوجوه الصاعدة التي يقدمها المسلسل للمرة الأولى، ومن كتابة محمد المزيني، وإخراج وإنتاج ماجد الربيعان.

نجوم مسلسل «ضرب الرمل»



رأي خالد عبدالرحمن

أما بطل العمل، الفنان **خالد عبدالرحمن**، فعلّق على مشاركته في «ضرب الرمل»، بالقول: «هذه أول تجربة لي في التمثيل، وأتمنى أن تنال رضا الجمهور الكريم، وإذا تعدّى مستوى أدائي 50 ٪ في المسلسل، فسأعدُّ نفسي ناجحاً، وأرجو أن تتقبلوا نجاحي المتواضع بمشاركة زملائي وزميلاتي في ضرب الرمل»، مضيفاً «لا تطالبوا الكمال، لأن ذلك مستحيل، ولا تتصيدوا الأخطاء، لأنها واردة، وانظروا إلى الإيجابيات».

وعن شخصيته في العمل، قال خالد: «شعرت بأن شخصيتي في العمل قريبة جداً من شخصيتي الحقيقية في الحياة، لذا وافقت على المشاركة»، مشيراً إلى أن تجربة الأداء لإقناعه بالعمل في «ضرب الرمل»، كانت الفاصلة لقبوله خوض هذه المسيرة الجديدة، واستمرت أربعة أيام، مؤكداً أن تخطّي مرحلة تجارب الأداء، كان شيئاً مطمئِناً، وساعده على المضي قدماً، مبيناً أن إصرار بعض المنتجين على أن يعمل في مسلسلٍ منذ التسعينيات الميلادية، يدل على أنهم يرون فيه شيئاً لا يراه في نفسه، لتأتي أخيراً هذه الفرصة مع المخرج ماجد الربيعان، ويوافق على المشاركة في عمل درامي، إذ أقنعه بذلك عبر تقديم شخصيةٍ تناسبه تماماً في العمل، وهي شخصية «شقير» التي تتّسم بالهدوء، والقريبة جداً من شخصيته الحقيقية.

> **خالد عبدالرحمن:**
> شعرت بأن شخصيتي في العمل قريبة جداً من شخصيتي الحقيقية في الحياة لذا وافقت على المشاركة

في قمة الذوق والأخلاق

أيضاً، تحدَّثت الممثلة **ليلى السلمان** لـ«سيدتي»، عن مشاركتها في بطولة العمل، كاشفةً عن أنها تلتقي خالد عبدالرحمن في مشهدٍ واحد فقط في «ضرب الرمل»، مبينةً أن خالد في قمة الذوق والأخلاق.

وأوضحت السلمان، أن عالم الفن جديدٌ على خالد، مشيرةً إلى أنه كان سعيداً جداً بهذه المشاركة، مشددةً على أنه يمتلك الحس الفني الذي سيصل به إلى مراتب عالية درامياً.

أخطاء فادحة في الحلقات الأولى من مسلسلات رمضان 2020

يبدو أن اشتعال المنافسة لكي يلحق كل عمل بالعرض في الموسم الرمضاني يجعل المخرجين أو القائمين على المسلسلات يتغاضون أو يتناسون بعض الأخطاء اللافتة التي قد يغفلون عنها إلا أنها لا تنطلي على المشاهدين في عصر أصبحت «السوشيال ميديا» ترصد كل شيء. رصد رواد مواقع التواصل الاجتماعي عددًا من الأخطاء في بعض مسلسلات رمضان 2020 المعروضة، الأمر الذي أثار موجةً من السخرية بين المشاهدين.

دبي ـ معتز الشافعي

مسلسل «لعبة النسيان»

في الحلقة الأولى من مسلسل «لعبة النسيان» الذي يعرض خلال شهر رمضان، تظهر الفنانة دينا الشربيني بدور «رقية» وهي تحمل طفلاً بين يديها يبلغ من العمر عدّة أشهر، فيما كانت قد وضعت مولودها منذ ساعات قليلة. هذا الخطأ الإخراجي، دفع العديد من روّاد السوشيال ميديا إلى الانتقاد والسخرية من هذه الهفوة.



دينا الشربيني



ظهرت دينا الشربيني وهي تحمل طفلاً بيدها يبلغ من العمر عدّة أشهر فيما من المفترض أن تكون قد وضعت مولودها منذ ساعات قليلة

مسلسل «مخرج 7»

لاحظ الجمهور وجود بعض الأخطاء في ديكورات الحلقة الرابعة، الأمر الذي لم ينتبه إليه صناع العمل، حيث ظهر «دوخي» الذي يلعب دوره الفنان ناصر القصبي جالسًا في مكتبه وتبدو في الخلفية أبراج تقع في شارع الشيخ زايد في دبي، بينما من المفترض أن يكون المبنى متواجداً في العاصمة السعودية الرياض داخل إحدى الوزارات الحكومية، خاصة بعد أن حكى بطل العمل عن قرار نقله من الرياض إلى منطقة «الحديثة» شمال السعودية، وبالتالي فإن تركيز الكاميرا على منظر أبراج مدينة دبي أحدث حالة من البلبلة بين الجمهور الذي اتهم صناع المسلسل بعدم المصداقية.



خطأ في «مخرج 7» من خلال تركيز الكاميرا على منظر أبراج مدينة دبي بينما يفترض أن يكون المبنى في الرياض

ناصر القصبي

مسلسل «البرنس»

يجسد بطل العمل الفنان محمد رمضان شخصية رجل يعمل في إصلاح السيارات، ولما طلب منه أحد زبائنه إصلاح سيارته سلّمه سيارة مختلفة عن تلك التي استلمها منه، حيث استلم منه السيارة من نوع هيونداي اكسنت، وسلمه سيارة من نوع هيونداي إلنترا.



ظهر الخطأ في مسلسل «البرنس» بتبديل السيارتين

محمد رمضان

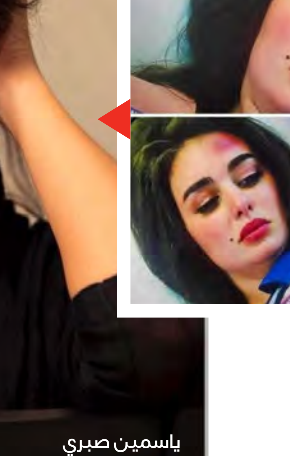


خطأ في مسلسل «أم هارون» حيث ظهر أحد العمال المساعدين في جانب المشهد وراء النافذة بملابس عصرية

حياة الفهد في مسلسل «أم هارون»

مسلسل «أم هارون»

وقع مسلسل «أم هارون» بطولة الفنانة حياة الفهد بخطأ فادح ضمن أحداث الحلقة الثانية، حيث ظهر أحد العمال المساعدين في المسلسل في جانب المشهد وراء النافذة بملابس عصرية، بينما تدور أحداث المشهد عام 1948م.



ياسمين صبري



بقي الماكياج على وجه ياسمين صبري وتحديداً الرموش والكحل بعد خروجها من غرفة العمليات

مسلسل «فرصة ثانية»

من الأخطاء التي رصدت في مسلسلات رمضان وتحديداً في مسلسل «فرصة ثانية»، ماكياج الفنانة ياسمين صبري الذي بقي على وجهها وتحديداً الرموش والكحل، بعد خروجها من غرفة العمليات، بسبب تعرّضها لحادث كبير.

مسلسل «سوق الحرير»

خلال المشهد الأول من مسلسل «سوق الحرير» وقع طاقم العمل في خطأ كبير، حيث بدأ المسلسل بعبارة «دمشق صيف 1945» مع ظهور بوستر فيلم «فاطمة» لأم كلثوم، والذي تمّ عرضه في 15 ديسمبر عام 1947.



بدأ مسلسل «سوق الحرير» بعبارة «دمشق صيف 1945» مع ظهور بوستر فيلم «فاطمة» لأم كلثوم والذي تمّ عرضه في 15 ديسمبر عام 1947

مسلسل «فلانتينو»

في مسلسل «فلانتينو» للفنان عادل إمام والمخرج رامي إمام، ظهر علم مصر في أحد المشاهد بطريقة معكوسة في ترتيب الألوان، فبدلاً من أن يكون اللون الأحمر من الجهة العليا، كان اللون الأسود، والعكس صحيح.



عادل إمام وحمدي الميرغيني في مشهد من مسلسل «فلانتينو»

ظهر علم مصر في أحد المشاهد بطريقة معكوسة في ترتيب الألوان



عابد فهد في مشهد
من مسلسل «الساحر»

مسلسل «الساحر»

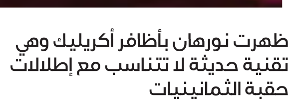
تعود الحلقة الأولى إلى خمس سنوات مضت، حيث كان بطل العمل الفنان عابد فهد يعمل في نادٍ ليلي كمنسق أغانٍ، واللافت أن كل الأغاني التي بثها في النادي حديثة جداً منها « بنت الجيران» وهو ما لفت مشاهدي المسلسل، وتساءلوا كيف فات المخرج أن الأغنية عمرها أشهر بينما كان المطلوب تقديم أغانٍ من تلك الحقبة.

مسلسل «ليالينا 80»

مسلسل «ليالينا 80» يتناول الحياة في مصر خلال فترة الثمانينيات، إلا أن صناع العمل وقعوا في الكثير من الأخطاء أبرزها ظهور الممثلة نورهان بأظافر أكريليك وهي تقنية حديثة للغاية لا تتناسب مع إطلالات حقبة الثمانينيات.

حتى أن الحلقة الأولى من المسلسل تضمنت بعض الأخطاء، فمن المفترض عودة بطل المسلسل هشام الذي يقوم بدوره الفنان إياد نصار من السفر في نفس يوم اغتيال الرئيس السادات وهو يوم 6 أكتوبر، لكن بشكل مفاجئ تعود زوجته من العمل وابنته تذهب إلى الجامعة في حين أن يوم 6 أكتوبر هو إجازة رسمية في مصر للاحتفال بنصر أكتوبر.

نورهان

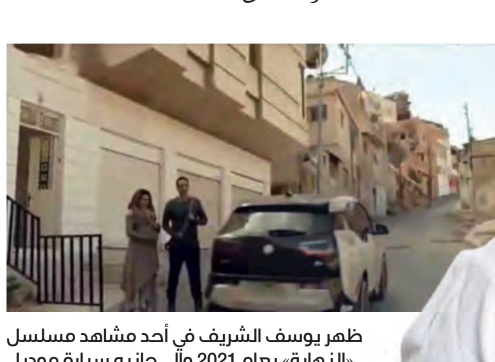


ظهرت نورهان بأظافر أكريليك وهي تقنية حديثة لا تتناسب مع إطلالات حقبة الثمانينيات

مسلسل «النهاية»

رصد رواد مواقع التواصل الاجتماعي خطأ في مسلسل «النهاية» الذي تدور أحداثه في عام 2120، حيث ظهر يوسف الشريف في أحد المشاهد وإلى جانبه سيارة bmw i3 موديل عام 2014 وهو ما يتنافى والمنطق.

> تساءل مشاهدو مسلسل «الساحر» كيف فات المخرج أن أغنية «بنت الجيران» عمرها أشهر



ظهر يوسف الشريف في أحد مشاهد مسلسل «النهاية» بعام 2021 وإلى جانبه سيارة موديل عام 2014 وهو ما يتنافى والمنطق

يوسف الشريف



مي عمر

ارتدت مي عمر «ملاءة» لم تخف سوى جزء من جسدها وبقي وجهها مكشوفاً وهذا لا يتناسب مع خطتها المرسومة



ظهرت ريهام حجاج وهي تمسك بهاتف ذكي «سمارت فون» بينما كان المشهد يشير إلى عام 2006

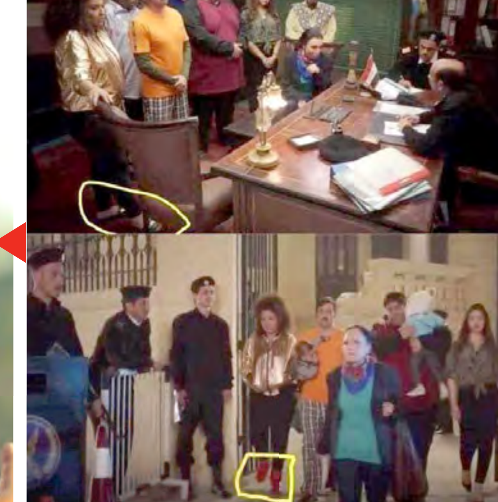
ريهام حجاج

مسلسل «لما كنا صغيرين»

تظهر الفنانة ريهام حجاج وهي تمسك بهاتف ذكي «سمارت فون» بينما كان المشهد يشير إلى عام 2006، ورغم الانتشار العالمي لأول هاتف ذكي تنتجه شركة «آبل» الأمريكية عام 2007، لم تنتشر الهواتف الذكية في مصر إلا بعد عام 2010، بسلسلة إصدارات «جالاكسي S» العاملة بنظام «أندرويد 2. 1».

مسلسل «الفتوة»

وقع خطأ لافت ضمن أحداث الحلقة الأولى أثار دهشة الجمهور، حيث ظهرت الفنانة مي عمر وهي تحاول إقناع والدها بالخروج من المنزل، إلا أنه رفض بسبب أنها مطلّقة، لذلك حاولت اللجوء إلى حيلة ذكية للتنكر والخروج من المنزل، فقامت بارتداء «ملاءة»، لم تخف سوى جزء من جسدها وبقي وجهها مكشوفاً، ما أثار سخرية رواد مواقع التواصل الاجتماعي من هذه الحيلة غير المنطقية.



كانت مي كساب ترتدي «صندل» وخرجت من قسم الشرطة وهي ترتدي حذاءً آخر أحمر اللون

مسلسل «اللعبة»

شهدت الحلقة الأولى خطأ وقعت فيه الفنانة مي كساب، التي ظهرت في قسم الشرطة بحذاء مختلف عن ذلك الذي خرجت به، حيث كانت ترتدي «صندل». وعندما خرجت من القسم كانت تنتعل حذاءً آخر أحمر اللون.



مي كساب

قيس الشيخ نجيب تعرض للسخرية بسبب إطلالته في مسلسل «أولاد آدم»

قيس الشيخ نجيب

مسلسل «أولاد آدم»

على الرغم من الإشادة الواسعة التي حظي بها مسلسل «أولاد آدم»، إلا أن الممثل قيس الشيخ نجيب تعرض لانتقادات واسعة، على خلفية تغطيته عينه على طريقة القراصنة. وتساءل كثيرون، هل لا تزال تغطية العين بهذه الطريقة مقبولة في العام 2020؟

دينا فؤاد:

أنا زوجة إرهابي في رمضان

ولا أحب أن تعمل ابنتي في الفن

تعدّ من أهم النجمات اللاتي يُجدن اختيار أعمالهنّ الفنية التي تلقى نجاحاً منذ بدايتها وحتى آخر عمل عرض لها وهو مسلسل «الأخ الكبير». وتشارك في الموسم الرمضاني لهذا العام من خلال مسلسل «الاختيار» الذي يتناول قصة حياة الشهيد البطل أحمد المنسي والإرهابي هشام العشماوي وتجسد فيه شخصية زوجة الإرهابي، إنها النجمة دينا فؤاد التي ستتحدث في هذا الحوار عن عدة موضوعات.

القاهرة ـ خيري الكمار

كيف تم اختيارك للمشاركة في مسلسل «الاختيار»، وما رد فعلك عندما علمت أنك ستجسدين شخصية زوجة الإرهابي هشام العشماوي؟

ترشيحي للمسلسل كان من قِبل شركة «سينرجي» المنتجة للعمل، والتي سبق أن قدمت معها مسلسل «الأخ الكبير»، وكذلك من قِبل المخرج بيتر ميمي الذي شاركت معه في الجزء الأول من مسلسل «كلبش» مع النجم أمير كرارة، وقد سعدت جداً باختياري للمشاركة في هذا المسلسل الذي يتناول قصة الشهيد البطل أحمد المنسي إلا أنني فوجئت حين علمت باختياري لتجسيد شخصية «نسرين» زوجة الإرهابي هشام العشماوي. ورغم هذا، وافقت دون أي تردد، وتوقعت أن الشخصية ستثير جدلاً وانتقادات عديدة عند عرض المسلسل. وهو ما حدث بالفعل ما إن نشرت صورة لها وهي ترتدي النقاب في أول مشهد لها، فقال البعض لماذا الربط بين النقاب والإرهاب؟ سأرد على هذا التساؤل، وأوضح شيئاً مهماً وهو أنه لا يوجد أي ربط بين النقاب والإرهاب من جانب صناع المسلسل وإنما «نسرين» هذه ترتدي النقاب في الواقع. ولهذا، ارتديت النقاب وأنا أجسد شخصيتها في المسلسل. وأودّ أن أوضح موضوعاً هاماً وهو أن المسلسل يتناول أحداثاً حقيقية ويقدمها دون أي تحريف.

هل تجسيدك لشخصية حقيقية أصعب أم أسهل من تجسيدك لشخصية من الخيال وكيف استعددتِ لشخصية «نسرين»؟

أرى أن تجسيد الشخصية الحقيقية أسهل إذ يكون هناك التزام إلى حد كبير بالتفاصيل المعروفة عن الشخصية وملامحها الكاملة في السيناريو المكتوب ولا مجال للخيال في تناول الشخصية حتى لا يكون هناك أي تحريف. أما عن استعدادي لهذه الشخصية، فكان من خلال التركيز التام في حلقات العمل والرجوع للمؤلف باهر دويدار وسؤاله عن تفاصيل عديدة تتعلق بها. وقد أكد لي أنها شخصية قوية جداً ومتعصبة جداً ومؤمنة تماماً بكل ما كان يفعله زوجها الإرهابي هشام العشماوي.

هل تعتقدين أنه من الممكن أن يتعاطف أحد مع شخصية «نسرين» من خلال أحداث المسلسل؟

صعب جداً، ليس من المعقول أن يتعاطف أحد مع الباطل ومع التطرف والإرهاب والأفكار الخاطئة والهدامة.

هل تعدّ الشخصية ثرية من الناحية الدرامية وتتضمن عدة مراحل؟

هي كذلك بالفعل، إذ تتضمن عدة مراحل من بداية زواجها من هشام العشماوي وما يحدث لهما بعد ذلك ووقوفهما إلى جانب الرئيس الأسبق مرسي ومشاركتها في اعتصام رابعة وإدراكها أن زوجها يقتل أشخاصاً عديدين واقتناعها أنه بطل لما يقوم به ثم ما يحدث لها بعد ذلك.

هل كنت تتوقعين أن يثير المسلسل ضجة مع بداية عرضه؟

بالتأكيد. وأتوقع أيضاً أن يحقق المسلسل نجاحاً جماهيرياً ضخماً، فمن خلال أحداثه التي تروي قصة الشهيد البطل أحمد المنسي الذي ضحى بنفسه وهو يدافع عن وطنه وقصة الإرهابي العشماوي القاتل لأبناء وطنه، يتناول المسلسل الصراع بين الحق والباطل، ولا أحد عاقلاً يمكن أن يختار الباطل على حساب الحق أو يتعاطف مع الباطل إلا من هو على باطل.



فوجئت حين علمت
باختياري لتجسيد
شخصية «نسرين»
زوجة الإرهابي هشام
العشماوي في
مسلسل «الاختيار»

اختياراتي موفقة جداً

هل كنت تتوقعين أن يحقق مسلسلك «الأخ الكبير» الذي عرض مؤخراً النجاح الذي حققه؟

نعم، وذلك منذ أن قرأت حلقاته. ورغم النجاحات العديدة للنجم محمد رجب في السينما والدراما إلا أنني توقعت أن يكون هذا المسلسل هاماً ومؤثراً جداً في مشوار رجب كما توقعت أيضاً النجاح لشخصية «عبير» التي جسدتها لأنها مكتوبة بشكل رائع وجذاب بحيث أن أي شخص يتمنى أن تكون «عبير» هذه موجودة في حياته سواء كانت زوجة أو شقيقة أو قريبة. فهي شخصية لا يشوبها خطأ وكنت واثقة أن الجمهور سيحبها وهذا ما حدث والحمد للّه.

وهل تعتبرين أن شخصية مثل «عبير» موجودة في الواقع؟

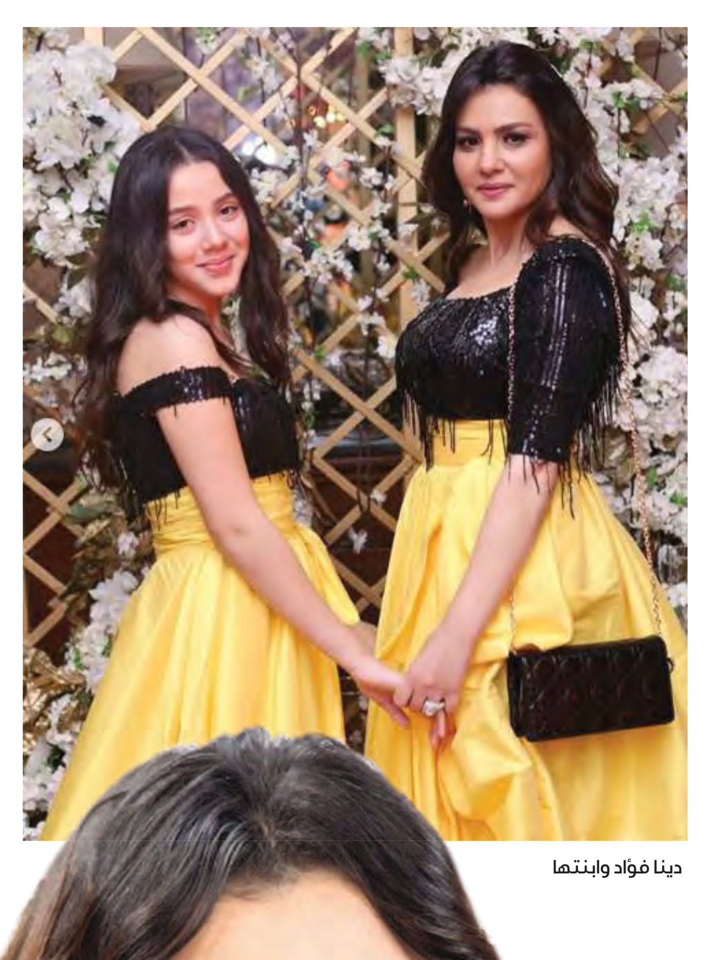
بالتأكيد، ستظل المرأة «الجدعة» الوفية المخلصة والتي يقال عنها امرأة بمائة رجل، موجودة في الحياة وخاصة في المجتمع المصري والعربي.

هل اختياراتك لأعمالك في هذه المرحلة من مشوارك الفني تختلف عن المراحل السابقة؟

منذ بداياتي واختياراتي موفقة جداً والحمد للّه، وكل أعمالي حققت نجاحاً كبيراً. أستطيع أن أقول إنني أمتلك حاسة قوية تجاه الأعمال التي تحقق النجاح، قد أكون أخفقت مرة أو اثنتين فقط في اختياري لأعمالي على مدار 11 عاماً من العمل في الفن.

هل معنى هذا أنك مقتنعة بكل أعمالك السينمائية التي قدمتها في الفترة الماضية، وهل تشعرين أنها في مستوى الأفلام التي قدمتها من قبل وخاصة في بدايتك؟

قد أكون أخفقت في أعمال ونجحت في أخرى. وربما هذه الأفلام لم تحقق نفس النجاح الجماهيري الذي حققته أفلام أخرى قدمتها في فترات سابقة لاسيما «حلم العمر» و«برتيتا» و«فاصل ونواصل» التي حققت نجاحاً جماهيرياً كبيراً، ولكني لست نادمة على الأفلام التي



دينا فؤاد وابنتها

قدمتها في الفترة الأخيرة. ولكن شعرت بالندم على فيلم واحد فقط، أما الأفلام الأخرى فمقتنعة إلى حد كبير باختياري لها وأسباب تقديمها. فيلم «ساعة رضا» كان فرصة ربما لن تتكرر لتقديم حوالي ست شخصيات في عمل فني واحد، وفيلم «قرمط» كان فرصة لتقديم عمل «لايت كوميدي» مع نجم كوميدي مثل الفنان أحمد آدم وأيضاً لأن شخصية القرموطي قدمت في سلسلة أعمال حققت نجاحاً كبيراً.

وما الفيلم الذي شعرتِ بالندم على تقديمه؟

لا أريد أن أذكره وأتحدث عنه «هو فيلم وخلص» وبالتأكيد تعلمت من تجربتي فيه.

لا أهتم بهذه الصراعات

هل مازلتِ تتأثرين بأي شائعات تثار حولك، أم تجاوزتِ هذا الأمر وأصبحت إثارة أي شائعات أمراً عادياً لأنك نجمة؟

أعتقد أنني أقل فنانة تثار حولها شائعات وذلك لأني «في حالي» إلى حد كبير، ولا أحب أن أقوم بعمل «شو» (استعراض) حولي. وطوال الوقت أنشغل بعملي فقط، وبعيداً عن العمل أقضي كل وقتي مع ابنتي وأصحابي. ولهذا، في الغالب لا توجد أي فرصة لإثارة شائعات حولي وحتى عندما تطالني شائعات لا أتأثر بها لأنني أعرف جيداً أنها كاذبة وسوف تنتهي ولأنني أعرف جيداً أنني لا أفعل أي شي خطأ.



كيف تواجهين الصراعات الشرسة الموجودة في الوسط الفني وخاصة كواليسه؟

لا أهتم بهذه الصراعات ولا ألتفت لها وإنما أهتم فقط بالمنافسة وأتحدى نفسي دائماً لتقديم أعمال وأدوار ناجحة تضيف لي. أما في ما يخصّ موضوع الصراعات وما تتضمنه، فأنا بعيدة تماماً عن هذا الأمر، أنا مع المنافسة الشريفة فقط وهي أمر مطلوب وجيد.

هل تحبين أن تكون ابنتك فنانة مثلك؟

بصراحة لا، وهذا ليس معناه أن الفن يوجد به أي شي خطأ وإنما لأنني أشفق عليها من الضغوط الشديدة التي يتعرض لها كل من يعمل في الفن والمسؤولية التي يتحملها والتوتر الدائم الذي يعيش فيه. وأتمنى لابنتي أن تعمل في مجال تكون مرتاحة فيه بعيداً عن الضغوط والصراعات.

هل تهتمين بموضوع الألقاب التي تطلق على بعض النجوم والنجمات، خاصة وأنه يطلق عليكِ لقب «وجه القمر»؟

فرحت عندما سمعت لقب «وجه القمر» وعرفت في الفترة الأخيرة أن الجمهور أطلقه عليّ وطبعاً ليس معنى هذا «أني ماشية أقول على نفسي وجه القمر أو أن لما حد يكلمني أقوله أنا لقبي وجه القمر»، ولكن كما ذكرت فرحت عندما سمعت بهذا اللقب لجماله ولأن الجمهور هو الذي أطلقه. وهذا معناه أنني في دائرة اهتمام الجمهور ويريد أن يميزني بلقب ما وطبعاً لقب «وجه القمر» لقب جميل ورقيق جداً.

ماذا كنتِ تقصدين عندما صرحتِ في أحد حواراتك بأن سبب رشاقتك هو حرقة الدم التي تعيشين فيها؟

(تضحك دينا ثم تقول) «واللّه أنا كنت بهزر عندما صرحت بذلك». ولكن يبدو أن الصياغة أعطت انطباعاً أنني أتحدث بجدية، إلا أن هذا الكلام كان دعابة. وكنت أريد أن أشير من خلاله إلى أن التوتر والعصبية يجعلان أي إنسان يحرق سعرات حرارية أكثر. ومعلوم أن العمل في الفن تسوده أجواء توتر وعصبية وضغوط.

> أعتقد أنني أقل فنانة تثار حولها شائعات وذلك «لأني في حالي» إلى حد كبير



أفلام كوميدية تبعد عنكم مشاعر الاكتئاب

البقاء داخل جدران المنازل طويلاً بزمن الكورونا أمر قد يدعو للاكتئاب، ولكن لدينا وصفة جاهزة لمقاومة هذه الطاقة السلبية، بجرعة من الضحك الصافي مع مجموعة من أفضل أفلام الكوميديا من إنتاج العام 2019، وتصدرت في هوليوود ومصر والعالم العربي قوائم الأفلام الأفضل والأكثر تحقيقاً للإيرادات.

القاهرة ـ عمرو رضا



WHAT MEN WANT

قدم النجم ميل جيبسون واحداً من أشهر الأفلام المتعلقة بالمرأة بعنوان "What Women Want ماذا تريد المرأة"، وامتلك فيه القدرة على قراءة أفكار النساء دون أن يتحدثن، وجاء الدور على النساء لقراءة أفكار الرجال في فيلم What Men Want. وتدور أحداثه حول سيدة تتعرض للتهميش في عملها من قبل وكلاء الرياضة الذكور، وإذا بها تكتسب ميزة غير متوقعة بعد تعرضها لحادث، تمنحها القدرة على سماع أفكارهم، أو ما يدور بداخل عقولهم وتتوالى الأحداث، وتستغل هذه المنحة لتثبت تفوقها. الفيلم يقدم كوميديا رومانسية من إنتاج 2019 أخرجه آدم شانكمان وبطولة تاراجي بي هينسون وألديس هودج وجوش برينر وإريكاه بادو وريتشارد راوندتري وتريسي مورجان.

SHAZAM



اعتدنا رؤية الأبطال الخارقين في أفلام مأساوية، ولكن هذا الفيلم يقدم بطولة خارقة في إطار كوميدي، حيث ينتقل بيلي باتسون الطفل اليتيم البالغ من العمر 14 سنة للسكن في منزل فوستر برفقة أسرة فاسكويز المكونة من أم وأب وخمسة أطفال آخرين بالتبني. بعد يوم واحد، يتفاجأ بيلي وهو يركب مترو الأنفاق بقوى خفية تسحبه إلى عالم آخر في كهف يسكنه ساحر ينقل هذا الساحر قواه إليه حيث يصير بإمكانه التحول إلى بطل عملاق وخارق وبمجرد نطقه لكلمة «شازام» يعود كطفل صغير. الفيلم من إخراج ديفيد ساندبيرغ ومن سيناريو هنري جايدين وشارك في بطولته مجموعة من النجوم منهم بيلي باتسون، زكاري ليفي، مارك سترونج، جاك ديلان غرازر، إيان تشن، جوفان أرماند، ديجمون هونسو.

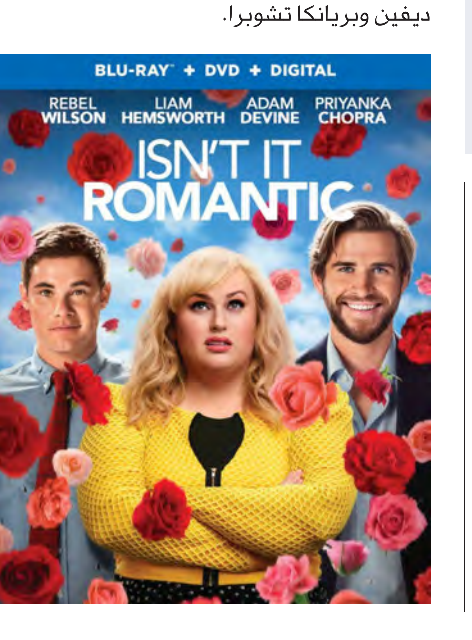
THE BEACH BUM



متسكع الشواطىء كوميديا اجتماعية رومانسية تدور أحداثها حول شاعر تموت زوجته الثرية ويفشل في الحصول على ميراثه منها، ويقرر الانطلاق للحياة على الشاطىء واضعاً قوانينه الخاصة وينجح في فرض احترامه على الجميع رغم غرابة أفكاره ويتمكن في النهاية من نشر ديوان شعره الذي عمل عليه لسنوات. الفيلم من بطولة ماثيو ماكونهي، زاك إيفرون وآيلا فيشر.

ISN'T IT ROMANTIC

ماذا تفعل امرأة شابة محبطة من الحب عندما تضعها ظروف غامضة داخل كوميديا رومانسية؟ الأحداث مبهجة جداً ورومانسية مع نقد لبعض أساليب الحب العصرية، والفيلم من إخراج تود شتراوس شولسون وكتبه إيرين كارديلو ودانا فوكس وكاتي سيلبرمان، وتجسد ريبيل ويلسون دور المرأة المحبطة ويشاركها بطولة الفيلم ليام هيمسورث وآدم ديفين وبريانكا تشوبرا.





THE HUSTLE

الفيلم مقتبس من قصة الفيلم الكوميدي Dirty Rotten Scoundrels من إنتاج عام 1988، ولكن الأحداث تدور في إطار من الإثارة وعالم الجريمة حيث تلعب آن هاثاواي وريبيل ويلسون دوريّ نجمي النسخة الكلاسيكية مايكل كين وستيف مارتن لكن مع بعض الاختلافات. فتسلط القصة تركيزها على سلبيات سيدتين (آن، وريبيل). تتكاتفان لأخذ ثأرهما من رجال فاسدين ظلموهما.




نادي الرجال السري

تدور أحداث «نادي الرجال السري» في إطار كوميدي إذ قررت مجموعة من الرجال التواجد في مكان خاص بهم، حيث يساعد طبيب الأسنان أدهم (كريم عبدالعزيز) مجموعة من أصدقائه الرجال في الانضمام إلى النادي، وذلك عقب تصاعد الخلافات مع زوجته (غادة عادل) بعد زواج استمر لأكثر من عشر سنوات، فتلجأ إلى مراقبته طوال الوقت وتتعرف بالمصادفة على عشيقته (نسرين طافش) لتحدث مفارقات كوميدية.

يشارك في بطولة «نادي الرجال السري» كلّ من الفنانة غادة عادل وكريم عبد العزيز وماجد الكدواني وبيومي فؤاد ونسرين طافش والمؤلف أيمن وتار والمخرج خالد الحلفاوي، ومن إنتاج لؤي عبداللّه ووائل عبداللّه.



خيال مآتة

تدور أحداث الفيلم حول مجموعة من الأصدقاء المقربين الذين يقومون بعملية سرقة، وتتوالى الأحداث ويجتمع هؤلاء الأصدقاء بعد 30 سنة من عملية السرقة، يقومون بمناقشة تلك الفترة التي تمت فيها السرقة والأسباب التي دفعتهم للقيام بذلك.

يشارك في بطولته: منة شلبي، وبيومي فؤاد، وخالد الصاوي، ولطفي لبيب، وعبد الرحمن أبو زهرة، انتصار وآخرون، ومن تأليف عبد الرحيم كمال وإخراج خالد مرعي.

سبع البرمبة

تدور الأحداث في إطار كوميدي رومانسي حيث يتزوج عمر من حبيبته نسمة رغم رفض والدها الشديد للأمر بسبب ضعفه الشديد، وبعد إنتهاء حفل الزفاف، إذا ببعض الرجال المجهولين يعتدون على سيارة العروسين، فيطلب عمر من زوجته أن تهرب، وأثناء هروبها يقع لها حادث سيارة، وتنقل إلى المستشفى، وبعد إفاقتها من الغيبوبة، تُصاب بصدمة شديدة، وترفض رؤية زوجها عمر لعدم شعورها بالأمان برفقته، فيضطر عمر للتوجه لطبيب نفسي لمساعدته في حل المشكلة وتتطور الأحداث في إطار كوميدي.

الفيلم من إخراج محمود كريم، وتأليف لؤي السيد، وإنتاج الإخوة المتحدين، ومن بطولة رامز جلال، وجميلة عوض، ومها أبو عوف، وبيومي فؤاد، ومحمد ثروت، ومحمد عبدالرحمن.



راشد ورجب

يحكي الفيلم قصة الإماراتي راشد، وهو رجل أعمال يهتم بشكله وأناقته، ولديه زوجة وبنت ليستا قريبتين منه بالحد الكبير، وعلى الجهة الثانية هناك رجب، وهو عامل توصيل مصري في الإمارات، يمكن أن نقول إنه على النقيض تماماً من راشد. يتعرض الرجلان لحادث أثناء توجههما للعمل، يؤدي الحادث إلى تبادل جسديهما، فيكتسب كل منهما منظوراً مختلفاً عن حياة الآخر، مما يجعلهما يبحثان بشكل يائس عن طريقة للعودة إلى حياتهما الأصلية.

الفيلم من بطولة شادي ألفونس، مروان عبداللّه صالح، دعاء رجب، ومن إخراج الإماراتي محمد سعيد حارب.

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020

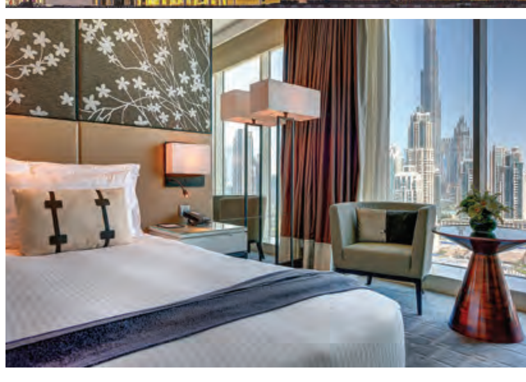
في هذا الموسم الرمضاني 2020 تعطي «سيدتي» فرصاً ثمينة لقارئاتها وقرائها، للفوز بإحدى جوائزها، وذلك بعد الإجابة عن الأسئلة التي ستنشر خلال الأسابيع الأربعة من رمضان. وتقديراً للظرف الذي يمرّ به العالم، بعد انتشار وباء كوفيد 19 تقبل المشاركات عبر موقع **WWW.SAYIDATY.NET**، وعبر البريد العادي، إذا تسنى لكم ذلك، وستصلكم الهدايا إلى بيوتكم بعد إجراء السحوبات، ونورد لكم قبل هذا الشهر الفضيل قائمة بهذه الجوائز.

STEIGENBERGER
HOTEL BUSINESS BAY
DUBAI

الجائزة الثانية

3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين تشمل 3 أشخاص مع وجبتي الإفطار والعشاء في مطعم وتراس **Bayside** في فندق **Steigenberger**. تقدر قيمتها بأكثر من 11000 درهم.







effa عفه

الجائزة الأولى

10 عباءات فاخرة من المجموعة الجديدة لأزياء عفه.
تقدر قيمتها بأكثر من 15000 درهم.

جوائز بقيمة



وهدايا تصلكم إلى بيوتكم



الجائزة الثالثة

مجموعة هدايا فاخرة مكونة من 10 قلائد وأقراط
مقدمة من **Aigner**. تقدر قيمتها بأكثر من 10000 درهم.











الجائزة الرابعة

سيوفر منتجع **Anantara The Palm** دبي قسيمة واحدة
للإقامة لمدة ليلتين في غرفة فاخرة مطلة على بحيرة **Lagoon**
مع وجبة إفطار لشخصين.
القسيمة الثانية غداء من مطعم **Fork and Cork** مع مشروبات
غازية لعائلة من 4 أشخاص القسيمة الثالثة فرصة لدخول الشاطئ
والمسبح مع وجبة الإفطار في مطعم **Crescendo** لعائلة من 4 أفراد
تقدر قيمتها بأكثر من 6000 درهم.

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020



12 قسائم لأي خدمات بقيمة 500 درهم في مستشفى **Gargash**.

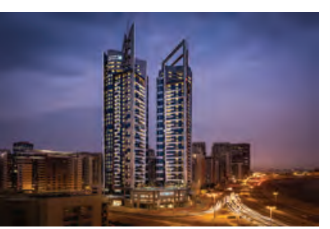



30 عبوة مكياج
من **Deborah Milano** ميلانو.

12 قسيمة بقيمة 500 درهم
لكل منهما من صالون
glamour beauty and nail spa



قسيمتان للإقامة لليلة واحدة
لعائلة مكونة من 4 أفراد مع
وجبة إفطار وعشاء في
Millennium Place Al Barsha HEIGHTS

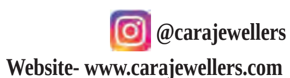




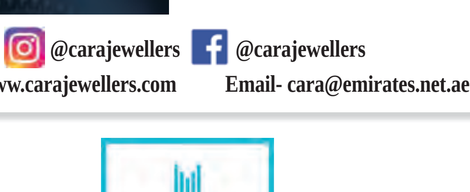

10 زجاجات عطور فاخرة من
مجموعة **Lootah**.



6 قسائم مجوهرات
من مجوهرات **Cara** بقيمة
6000 درهم.




@carajewellers @carajewellers
Website- www.carajewellers.com Email- cara@emirates.net.ae

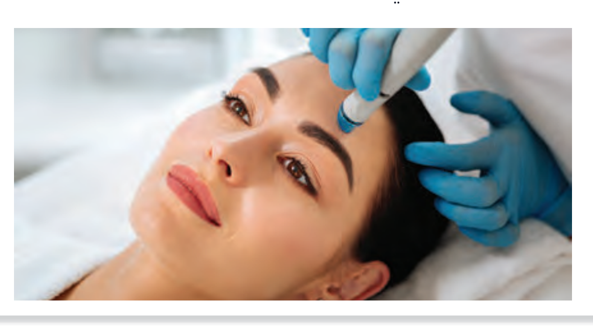




3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين لشخصين مع وجبة
الإفطار في **Millennium** مارينا.

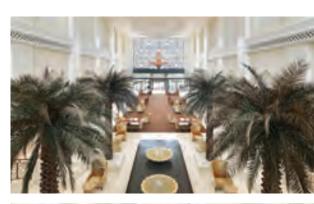


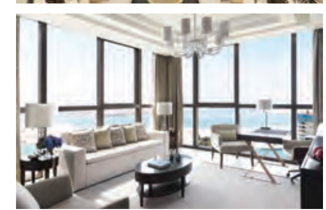
قسيمة بقيمة 1,000درهم إماراتي لعلاجات
الوجه التجميلية. مقدمة من **Dr. Helena Taylor** وهو مركز متخصص
في صحة المرأة وتجميلها.



ريال 1,000,000







قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من باب القصر.



تقدم جويل دو باريس 10 أكياس هدايا تحتوي على منتجات العناية بالبشرة والشعر.
@Joelleparis.





3 قسائم لليلة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات كاملة
من فندق **Millennium** البرشاء.



10 حقائب تحتوي على منتجات للعناية بالبشرة من **Derma Doctor**.





CAUDALIE

10 حقائب لمنتجات العناية بالبشرة من **Caudalie**– إنستغرام **@caudaliemiddleeast:.**



3 قسائم بقيمة 1,000 درهم لكل منها للتبييض أو التلميع و6 قسائم للخصوبة بقيمة 500 درهم لكل منها من **New Hope IVF**.









قسيمة واحدة للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة كاملة وقسيمتَي عشاء بقيمة 500 درهم لكل منهما في فندق **Millennium Airport Hotel Dubai**.

GlowRADIANCE
Boost Beauty From Within

10 حقائب فاخرة تحتوي على مستحضرات تجميل من **Glow Radiance** لعلاجات الوجه والجسم. **@Glowradianceme**.

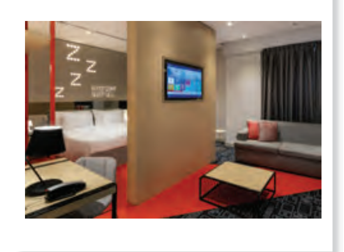
Neutrogena®

10 حقائب منتجات للعناية بالبشرة من **Neutrogena**.



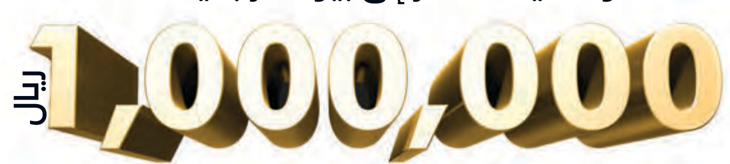
STUDIO M
ARABIAN PLAZA

قسيمتان للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من فندق **Studio M Arabia**.



مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020

وهدايا تصلكم إلى بيوتكم بقيمة



في هذا الموسم الرمضاني 2020 تعطي «سيدتي»، فرصاً ثمينة لقارئاتها وقرائها، للفوز بإحدى جوائزها، وذلك بالإجابة عن الأسئلة التي ستنشر خلال الأسابيع الأربعة من رمضان. ونورد لكم قبل هذا الشهر الفضيل قائمة بهذه الجوائز.

الجائزة الأولى
- 10 عباءات فاخرة من المجموعة الجديدة لأزياء عفه. تقدر قيمتها بأكثر من 15000 درهم.

الجائزة الثانية
- 3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين تشمل 3 أشخاص مع وجبتي الإفطار والعشاء في مطعم وتراس BAYSIDE في فندق STEIGENBERGER. تقدر قيمتها بأكثر من 11000 درهم.

الجائزة الثالثة
- مجموعة هدايا فاخرة مكونة من 10 قلائد وأقراط مقدمة من AIGNER. تقدر قيمتها بأكثر من 10000 درهم.

الجائزة الرابعة
- سيوفر منتجع ANANTARA THE PALM دبي بقسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين في غرفة فاخرة مطلة على بحيرة LAGOON مع وجبة إفطار لشخصين.
القسيمة الثانية غداء من مطعم FORK AND CORK مع مشروبات غازية لعائلة من 4 أشخاص القسيمة الثالثة فرصة لدخول الشاطئ والمسبح مع وجبة الإفطار في مطعم CRESCENDO لعائلة من 4 أفراد تقدر قيمتها بأكثر من 6000 درهم.

جوائز قيمة مختلفة:
- 10 زجاجات عطور فاخرة من مجموعة LOOTAH.
- 6 قسائم مجوهرات من مجوهرات CARA بقيمة 6000 درهم.
- 30 عبوة مكياج من DEBORAH MILANO ميلانو.
- 12 قسيمة بقيمة 500 درهم لكل منها من صالون GLAMOUR BEAUTY AND NAIL SPA
- قسيمة واحدة للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة كاملة وقسيمتَيْ عشاء بقيمة 500 درهم لكل منهما في فندق MILLENNIUM AIRPORT.
- تقدم جويل دو باريس 10 أكياس هدايا تحتوي على منتجات العناية بالبشرة والشعر @JOELLEPARIS.
- 3 قسائم لليلة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات كاملة من فندق MILLENNIUM البرشاء.
- 10 حقائب تحتوي على منتجات للعناية بالبشرة من DERMA DOCTOR.
- قسيمة بقيمة 1,000درهم إماراتي لعلاجات الوجه التجميلية. مقدمة من DR . HELENA TAYLOR وهو مركز متخصص في صحة المرأة وتجميلها. @DR.HELENA_TAYLOR
- 6 قسائم لأي خدمات بقيمة 1000 درهم في مستشفى GARGASH.
- 10 حقائب لمنتجات العناية بالبشرة من CAUDALIE- إنستغرام @CAUDALIEMIDDLEEAST:.
- قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من باب القصر.
- 10 حقائب منتجات للعناية بالبشرة من NEUTROGENA.
- 3 قسائم بقيمة 1,000 درهم لكل منها للتبييض أو التلميع و6 قسائم للخصوبة بقيمة 500 درهم لكل منها من NEW HOPE IVF.
- 10 حقائب فاخرة تحتوي على مستحضرات تجميل من GLOW RADIANCE لعلاجات الوجه والجسم. @GLOWRADIANCEME.
- قسيمتان للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من فندق STUDIO M ARABIA.
- 3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين لشخصين مع وجبة الإفطار في MILLENNIUM مارينا.
- قسيمتان للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة إفطار وعشاء إقامة في MILLENNIUM PLACE AL BARSHA HEIGHTS

أسئلة الأسبوع الرابع 2045

كم لغة معتمدة اليوم كلغة عالمية؟	في أي عام اعتمدت اللغة العربية عالمياً في الأمم المتحدة؟	ما هي المؤسسة الدولية المسؤولة عن التراث العالمي؟	في أي عام أدرجت جدة في قائمة التراث العالمي؟
6 لغات	1973	(اليونسكو UNESCO)	2014
200 لغة	2012	التحالف الدولي للناشرين المستقلين	2015
350 لغة	1990	اللجنة الدولية للصليب الأحمر	1976

الاسم: ______ البلد: ______ الهاتف: ______

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.
كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط https://www.sayidaty.net/contest

ملاحظة

1 - يعاد نشر أسئلة **الأربعة أسابيع، في العددين الصادرين من «سيدتي» بعد رمضان، أي لمدة أسبوعين**، حيث تعطى القارئات فرصة زمنية أكثر للإجابة عنها.
2 - تعلن النتائج بعد **شهر من الأسابيع الستة**، حيث ترسل الجوائز إلى الفائزات والفائزين إلى **العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العادي**، ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستهلاك الهدايا، وخصوصاً التي تتبع لمراكز تجميلية أو طبية، حيث **تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر**.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

مسافة أمان



الكاتبة السعودية
جيهان الكندي

أريد شيئاً كالماء صافياً وشفافاً... وإن تكدر صفوه، علمت!
دائما تأتي عبارتي هذه بعد تنهيدة.
بعض العلاقات مجهدة، وكأنها أعمال شاقة مؤبدة!
نحتاج أحياناً لشخص مصاب بالزهايمر.. يستمع لنا ولمشكلاتنا وينسى.. وأحياناً أتخيل بحياتي «شخص المناسبات» ذلك الحنون الطيب مريح الملامح.. يظهر لك وبيده طبق شعبي غير متوفر لديك.. يجلس يستمع إليك.. يطمئنك بابتسامة تفهم! من دون تقديم حلول وفرضيات ولا حتى لوم!
بعدها يرحل بلا موعد آخر ولا ارتباط مقيد..!
لكن العلاقات أكثر تعقيداً من ذلك. تكثر بها الحسابات والكسر والنصب أحياناً، والأخذ لا يأتي الا بعطاء وهكذا إلى ما لا نهاية!
في تصوري الناس كالعملة النقدية، لهم وجهان! ولا أتردد بأخذ الوجه الذي يعجبني ويسعدني منهم. على سبيل الإحسان بالظن.
لا شك أن المسافات تجعلنا نلمع كالنجوم.. أبق بينك وبينهم مسافة كافية، فالقرب حد الامتزاج مزعج، ويلغي التفاصيل! (هل رأيت ملامح وجهك يوماً وهي ملتصقة بإناء معدني!)
الملامح المتضخمة هنا وانعكاسها البشع! بلا هوية وصاحبها سيكون هو المتضرر الأول بالعلاقة.. لذا احتفظ بمسافة تجعلك في أجمل هيئة.
عندما تكون بعلاقة ما..!
ليس بالضرورة بمنزلة العشق والغرام تحبهم..
يكفي أن تكون المحبة بينكم؛ عنواناً للتفاني والرضا والتفاهم.
مثلما نقع بغرام شجرة، طيف، عطر وصوت!.. الحب هنا في أرقى وأقصى حالات العطاء.
«مع كثرة الخيبات قد لا نتعجب أن يكون جزء من حواراتنا مع الأشخاص؛ إن كان لك ذيل أرني إياه! فأنا لا أحب المفاجآت!»
عندما يتركونك بمنتصف الطريق. لا تحزن فأنت ضمن مسافة الأمان.. وما قطعته أقل من الآتي!
من المسافات الآمنة التى أجدها آمنة. هي منتصف الطريق! ؛ مسافة العودة (فيه) هي أقصر من مسافة الوصول مع الشخص الخطأ.
عندما تكون متصالحاً مع ذاتك أنت «بمسافة أمان» أيضاً!
عندما تعلم نقاط ضعفك ونقاط قوتك... عندما تحب ما أنت عليه من ظروف وتحتضن نفسك لا شيء يخيفك! أنت بمسافة أمان مع الإحباط مع النقد ومع كل شيء يأتي ضد تيارك.
عندما نقف من أخطائنا وذكرياتنا التعيسة وقفة المتعظ، وقفة المتسامح! ستجعل بينك وبين كل وجع مسافة أمان، تمنعك من أي سقوط بالهاوية باتجاة الجاذبية السلبية..!
اكتشف مسافات الأمان لديك فهي كثيرة.. واستخدمها كحزام، يبقيك بعيداً عن الألم والوجع بعد كل اصطدام.
تلك المسافات التى تحمينا من البقعة العمياء بحياتنا لا نراها ونجهل ما الآتي فيها والمواقف فقط كفيلة بكشفها.. لذا نتخذ إجراءات السلامة، لعل وعسى!

18 مفهومًا خاطئًا تتداولها الناس عن فيروس «كورونا»

يبدو أنّ استمرار تفشّي فيروس «كورونا» المستجدّ (كوفيد_19)، وتحوّله من وباء إلى جائحة، مع كلّ الغموض الذي يحيط ببعض جوانبه قد فتح الشهيّة لاختلاق القصص، وترويج المفاهيم الخاطئة التي توهم الناس بجدوى بعض العلاجات أو بنجاح بعض سبل الحماية والوقاية من الفيروس.
في الآتي، تستعرض «سيدتي» المفاهيم الخاطئة المتعلّقة الأكثر تداولًا على مواقع التواصل الاجتماعي، وآراء جهات علميّة فيها.

لندن ـ سميرة التميمي

1. «هيدروكسي كلوروكين» العلاج المثالي لفيروس «كورونا»؟

يُروّج كثيرون لفاعليّة عقار «هيدروكسي كلوروكين»، الذي يُستخدم في علاج مرض الملاريا، ويُقدّمه بعضهم على إنّه «هبة من السماء»، بيد أنّ دراسات «وكالة الأدوية الأوروبيّة» الأخيرة تُثبت بطلان هذا الادعاء، وتشير إلى احتمالية تسبّب العقار المذكور في ظهور مشكلات صحيّة خطيرة تتعلّق بانتظام ضربات القلب، والانخفاض الحادّ في ضغط الدم، مع مشكلات في الكبد والكلى وتلف الخلايا العصبيّة. وتبدي «الوكالة» قلقها الشديد من ظاهرة الترويج لهذا العقار الذي لم تثبت فاعليّته، ومنافعه، من خلال التجارب السريريّة، وتؤكد على عدم وجود علاج لهذا الفيروس حتى تاريخ كتابة هذه السطور.

الجدير بالذكر أنّ «جامعة أوكسفورد» كانت بدأت أوّل التجارب للقاح فيروس «كورونا» على البشر، وفي هذا الإطار تعرب البروفيسورة سارة جيلبرت، التي تقود الفريق، عن تفاؤلها وثقتها العالية بشأن فرص نجاح اللقاح بنسبة تصل إلى 80%. وتأمل البروفيسورة جيلبرت أن يتوافر حوالي مليون جرعة جاهزة للحقن البشري بحلول سبتمبر (أيلول).

2. لا يصاب الإنسان بـ«كورونا» المستجدّ أكثر من مرّة

تؤكّد «مُنظّمة الصحّة العالميّة» عدم وجود أيّة أدلّة علميّة تثبت حصول مناعة لدى من أصيبوا بفيروس «كورونا» المستجدّ، وتماثلوا للشفاء. وتقول «المنظّمة» إنّ «حدوث الإصابة مرّة ثانية أمر ممكن، لذا فإن إصدار «شهادة مناعة» لهؤلاء المتعافين هو إجراء خاطئ وخطير لأنّه يُشجّع على استمرار انتقال العدوى بسبب تجاهل المتعافي من المرض للتوصيات والتعليمات الطبيّة، وثقته الزائفة بحصوله على المناعة».

وكان بعض الحكومات، ومنها تشيلي، قد طرح فكرة إصدار وثائق تثبت حصانة بعض الأفراد، بعد إجراء اختبارات خاصّة تكشف عن وجود أجسام مضادة في الدم، والسماح لهم بإنهاء العزل، والعودة إلى العمل، واستئناف النشاط اليومي، لكنّ فعاليّة التحصين بفضل الأجسام المضادة لم يتم تقييمها في هذه المرحلة. أضف إلى ذلك أنّ البيانات العلميّة المتاحة لا تبرّر منح «جواز سفر مناعي» أو «شهادة عدم وجود خطر» لأنّ المتعافين من المرض قد يطوّروا أجساماً مضادةً، لكن نسبها لدى البعض قليلة جدّاً ولا تقي من الإصابة.

3. هل الكمّامات تحمي من الإصابة بفيروس «كورونا»؟

هنالك كثير من الأسئلة عن مدى فاعليّة الكمّامات وأقنعة الوجه في الحماية من هذا الفيروس، ويبدو أنّ هنالك وجهتي نظر متناقضتين تتعلّقان بهذا الجانب؛ فقد أعلنت «منظّمة الصحّة العالميّة»، منذ بدء تفشي الوباء إن مَن يحتاج هذه الكمّامات هم المصابون بهذا الفيروس من أجل الحدّ من انتشاره، ومنع نقل العدوى بسبب الرذاذ المتطاير منهم أثناء السعال والعطاس، كما الأشخاص الذين يقومون برعاية المشتبه بإصابتهم بالفيروس.

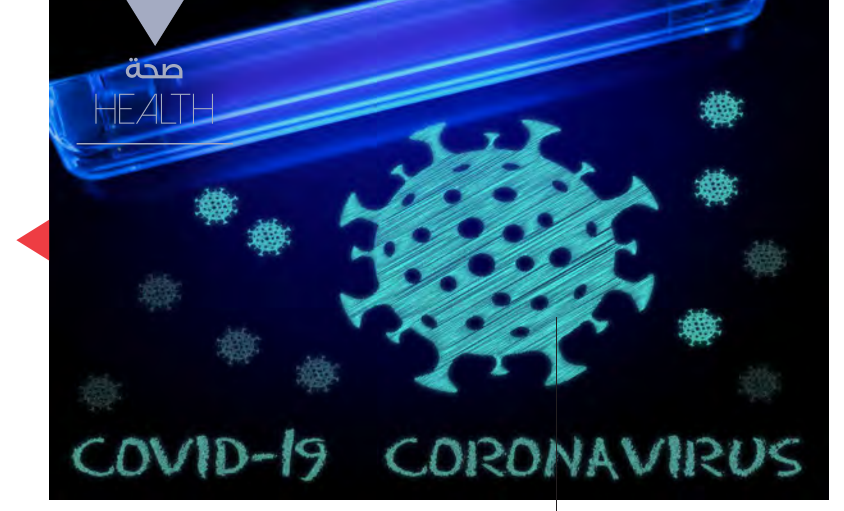
يشير الباحثون إلى أن الكمّامات لا تملك فاعلية غسل اليدين المتكرّر بالصابون والماء، كما أنّها توفّر إحساساً زائفاً بالأمان، إضافة إلى أنّها تزيد من فرصة لمس الوجه بسبب الرغبة في تعديلها من وقت إلى آخر. لكن هذا لم يمنع دولاً، مثل: النمسا وتشيكيا وسلوفاكيا من إصدار تعليمات تلزم مواطنيها بلبس الكمّامات في وسائل النقل العامّة وفي المحلات التجاريّة.

من جهة ثانية، نشر موقع صحيفة «ديلي ميرور» البريطانيّة تصريحاً للطبيب العامّ دانييل أتكينسون، وهو رئيس عيادة إكلينيكيّة، يؤكّد فيه على مخاطر وضع الأقنعة الواقية على وجوه الأطفال، بخاصّة الرضّع منهم، لأنّ ممرّاتهم الهوائيّة صغيرة، ممّا يدفع بهم إلى بذل مجهود أكبر لاستنشاق الأكسجين من خلال الكمّامات. وهناك أيضًا خطر محاولة الأطفال إزالة الكمّامات، ممّا يُعرّضهم إلى لمس وجوههم بأيديهم أكثر من المعتاد، ممّا يزيد احتماليّة الإصابة بالفيروس، كما أن الكمّامات نفسها قد تتشابك أو تكتم على أنوف الأطفال وأفواههم، وتتسبّب باختناقهم. وينصح الدكتور أتكينسون الأهل بالابتعاد عن الكمّامات، واللجوء إلى التدابير الوقائيّة الأخرى، ومنها ضمان بقاء الأطفال في المنازل، وإبعادهم مسافة لا تقلّ عن المترين عن الآخرين عند التواجد في الأماكن العامّة، ومُساعدتهم في غسل أيديهم بالماء والصابون بأوقات منتظمة، ومُتكرّرة كلّ يوم.





> «مُنظّمة الصحّة»: لا أدلّة علميّة تثبت مناعة الأفراد الذين تماثلوا للشفاء من «كوفيد_19»، وبالتالي فإن إصابتهم ثانية بالفيروس واردة



4. التعرّض لدرجات الحرارة المرتفعة يحمي من «كورونا» المستجدّ

تؤكّد «مُنظّمة الصحّة العالميّة» أن التعرّض لأشعّة الشمس أو لدرجات حرارة أعلى من 25 درجة مئويّة لا يمنع الإصابة بمرض فيروس «كورونا» المستجدّ (كوفيد_19). مهما كان الطقس مشمسًا أو حارًّا، لا علاقة واضحة ومؤكّدة بين ارتفاع درجة الحرارة وتفاقم حدّة انتشار فيروس «كورونا». لكنّ الباحث الأميركي وليام براين يرى عكس ذلك، ويؤكّد أن الفيروس يضعف بسرعة أكبر، عندما يتعرّض لأشعّة الشمس المباشرة، في إشارة محتملة إلى أنّ الوباء قد يصبح أقلّ قدرة على الانتشار في أشهر الصيف. ولكن، يدحض بعض العلماء هذا المفهوم، ويرون أنه خاطئ لأنّ فيروس «كورونا» قادر على الانتشار في أجواء دافئة، مثل: أجواء سنغافورة، لو أنّهم أشادوا بالمقابل بمزايا أشعّة الشمس في تزويد الجسم بالفيتامين «د» الذي له بعض الفوائد الصحّية في زيادة مقاومة الجسم للأمراض المعدية.

5. فيروس «كورونا» المستجدّ ينتقل عبر السائل المنوي للرجال المتعافين من الإصابة

يستبعد باحثون صينيّون إمكانيّة انتقال العدوى بفيروس «كورونا» المستجدّ إلى المرأة التي تمارس العلاقة الحميمة مع رجل كان مصابًا بالمرض، وشفي منه، بيد أنّ باحثين آخرين يؤكّدون أن الأمر بحاجة إلى المزيد من البحوث والتجارب السريريّة، وأنّ الأمر لم يحسم بشكل كامل بعد. وكانت صحيفة «دايلي ميل» البريطانيّة قد نشرت دراسةً ميدانيّةً صينيّةً، كانت العيّنة فيها 34 رجلًا صينيًّا ممن جرى تشخيص إصاباتهم بعوارض خفية لفيروس «كورونا»، فقام الباحثون بتجميع عيّنات من سائلهم المنوي، وفحصه. ولم يعثر الباحثون على أيّة أدلّة إلى وجود الفيروس، ولكن الباحثين لم يتأكّدوا بشكل حاسم من عدم وجود الفيروس في السائل المنوي خلال فترة العدوى. ولا تزال التساؤلات قائمة بشأن المرضى، الذين ظهرت عليهم عوارض حادّة، ولم يتم إدراجهم في الدراسة. وفي هذا الإطار، يؤكّد طبيب المسالك البوليّة، والباحث المُشارك بالدراسة جيمس هوتالينغ، أنّ احتماليّة انتقال العدوى عن هذا الطريق مستبعدة، أو ضعيفة للغاية.

> مهما كان الطقس حارًّا، فإنه لا يقضي على انتشار الفيروس

6. الأشعّة فوق البنفسجيّة تقضي على «كورونا»

تؤكّد «منظّمة الصحّة العالميّة» على ضرورة تجنّب استخدام مصابيح الأشعّة فوق البنفسجيّة لتعقيم اليدين أو مناطق أخرى من الجلد لغرض الحماية من فيروس «كورونا» المستجدّ، لأنّ هذه الأشعّة يمكن أن تصيب الإنسان بسرطان الجلد، وأمراض العين، وهي تستخدم بشكل أساسي لتعقيم الغرف والمعدّات في المشافي والمراكز الطبيّة. ولكنّ نوعًا آخر من هذه الأشعّة يُعرف بضوء «الأشعّة فوق البنفسجية البعيدة» يمكن أن يستخدم كمطهّر، بدون أن يشكّل أيّة خطورة على الجلد، لو أنّ العقبة الوحيدة التي تقف أمام استخدامه هي عدم موافقة «هيئة الغذاء والدواء» الأميركيّة عليه. وفي حال الموافقة، ستُستخدم هذه التقنيّة للتعقيم في وسائل النقل، مثل: المطارات ومحطّات القطارات، بالإضافة إلى المدارس والمشافي، إذ ستقوم المصابيح ذات الضوء فوق البنفسجي البعيد بتطهير الهواء، بسرعة قياسيّة.

7. لا يُصاب الأطفال بفيروس «كورونا»

أكّد خبراء الصحّة البريطانيون أنّ الأطفال قد يكونون أقلّ تعرّضًا للإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ، أمّا من يصاب منهم فقد لا تظهر عليه سوى عوارض خفيفة في معظم الحالات. وكانت الصين، وهي بؤرة الوباء في العالم، سجّلت نسبة حوالي 2.4 % لحالات أطفال مصابين بـ«كوفيد_19»، وكان أغلب الحالات المذكورة خفيفًا، وقابلًا للشفاء، عدا حوالي 0.2 % من الحالات التي تتسم بالخطورة. ولكن، لم تُسجّل بينهم أيّة حالة وفاة.
وكانت صحيفة «دايلي ميل» البريطانيّة نقلت عن البروفيسور راسل فينر تأكيده احتماليّة أن يتساوى الصغار مع البالغين في فرص الإصابة، لكنّ الأطفال لا تظهر عليهم أيّة عوارض، أو أن الأخيرة تكون خفيفة، مثل: الحمّى الطفيفة، وبعض الأوجاع البسيطة، والسعال الخفيف، ولكن ما تقدّم لا يمنع من كونهم ناقلين أقوياء للعدوى. ومن هنا، تأتي ضرورة التزامهم بالقواعد الصحّية، ومنها: غسل اليدين بالماء والصابون على مدار اليوم.

8. انتقال فيروس «كورونا» عبر الجيل الخامس من شبكات المحمول

مع طرح تقنيّة الجيل الخامس من شبكات المحمول 5G، ثمّة مجموعة من المفاهيم والنظريّات المغلوطة التي تربط بين الدول التي اعتمدت هذه التقنيّة وتفشي فيروس «كورونا»، بخاصّة في مدينة ووهان، التي تعد واحدة من بين أوائل المدن التي جرّبت 5G في الصين، ما عزّز تبنّي البعض لهذه النظريّة، ولكنّ مدنًا مثل: بكين وشنغهاي وغوانزو قد أطلقت تقنيّة 5G، بالتزامن مع ووهان، ولكنّها لم تتحوّل إلى بؤرة للفيروس. وتشير دراسة أجريت سنة 2011 إلى قابليّة البكتيريا على التواصل عبر الإشارات الكهرومغناطيسيّة، لكنّ فيروس «كورونا» ليس بكتيريا، لذا لا تصحّ هذه النظريّة عليه. وقد عزّزت «مُنظّمة الصحّة العالميّة» من جبهة الرافضين لهذا المفهوم، وأكّدت بشكل رسمي بأن فيروس «كورونا» لا يمكنه الانتقال عبر موجات الراديو في شبكات الهاتف الجوّال، ولذا يُلاحظ انتشار الفيروس بشكل كبير في بلدان لا تعتمد على تقنيّة 5G أو تستخدمها بشكل محدود للغاية.





9. الكلاب تنقل فيروس «كورونا» المستجدّ إلى البشر

هنالك تساؤلات كثيرة حول إمكانية انتقال العدوى من الكلاب إلى البشر؛ يقول أستاذ علم الفيروسات الجزيئيّة في «جامعة نوتنغهام» البروفيسور جوناثان بول إنّه يجب التفريق بين العدوى الحقيقية واكتشاف وجود الفيروس، ويشير إلى أنّه لا يزال يشكّ بإمكانيّة نقل الكلاب لهذا الفيروس إلى البشر أو إلى كلاب أخرى، وأن العدوى عادةً ما تحدث بين البشر أنفسهم. ويدعو البروفيسور بول إلى عدم الشعور بالذعر، لأنّ مستويات الفيروس منخفضة لدى هذه الحيوانات.

وفي تقرير علمي نُشر في مجلّة تصدر عن «معهد باستور» بباريس، ونقلته صحيفة «دايلي ميل»، يرد أنّ فيروس «كورونا» يستطيع تطوير نفسه ليطال حيوانات غير القطط أو الكلاب، ليصل إلى الأبقار والماعز والحمام وغيرها، في حين تؤكّد دراسة أخرى أنّ الكلاب، وعلى عكس القطط، لا تتعرّض للإصابة بهذا الفيروس لأنها لا تملك نقطة الدخول الضعيفة نفسها في الخلايا.

10. هذه الممارسات المنزليّة تقضي على «كورونا» المستجدّ...

تؤكّد «مُنظّمة الصحّة العالميّة» على عدم وجود أي دليل يشير إلى فاعليّة تنظيف الأنف بالماء والملح، بانتظام، في الحماية من فيروس «كورونا» المُستجدّ، وإن كان هناك بعض الأدلّة المحدودة أن تنظيف الأنف بمحلول ملحي يمكن أن يُساعد الأشخاص في التعافي بسرعة أكبر من نزلات البرد.

من جانب آخر، فإنّ رشّ كامل الجسم بمادة الكلور المخفّفة لن يقتل الفيروس الذي دخل الجسم، ولكنّه قد يقتل الفيروس المتواجد على الملابس والجلد، بيد أنّ هذه الممارسة يمكن أن تكون ضارّة بالعين وبالأغشية المخاطيّة في الأنف والفم، لأنّ الكلور مفيد في تعقيم الأسطح ولكن بكميات ونسب تخضع للتوصيات الطبيّة المناسبة، ولا علاقة له بعلاج الإصابة بالفيروس.

11. الحمّام الساخن ومجفّف اليدين يقتلان الفيروس

تؤكّد «منظّمة الصحّة العالميّة» أنّ الاستحمام بماء ساخن لا يمنع الإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ، وأن درجة حرارة الجسم تبقى طبيعيّة بغضّ النظر عن درجة حرارة الحمّام، كما أنّ الاستحمام بماء ساخن للغاية يمكن أن يحرق الجلد، وأن الطريقة الفضلى في الوقاية من الفيروس هي في المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون للتخلّص من الفيروسات، التي قد تكون عالقة باليدين، وتدخل الجسم عن طريق لمس العينين والفم والأنف.

من جانب آخر، فإنّ مجفّفات الأيدي الكهربائيّة التي تُستخدم في الحمّامات غير فعّالة في قتل فيروس «كورونا»، ويتوقّف دورها على تسخين الهواء من أجل تجفيف الأيدي بعد غسلها بالماء والصابون، وليس أكثر من ذلك.

12. حبس الأنفاس لعشر ثوانٍ طريقة ناجحة في الفحص!

تؤكّد «مُنظّمة الصحّة العالميّة»، في توصياتها الرسميّة، أنّ القدرة على حبس الأنفاس لعشر ثوانٍ فأكثر بدون سعال أو الشعور بعدم الراحة لا يعني أنّ الشخص خالٍ من فيروس «كورونا» أو أي مرض رئوي آخر، كما قد يظنّ البعض، وأنّ الطريقة الفضلى لتشخيص الإصابة هو في التوجّه إلى المختبرات المعتمدة، وليس من خلال تمرين التنفّس الذي يمكن أن يكون خطيرًا!

وكان ثمّة منشور منسوب إلى خبراء يابانيين، وحظي بمتابعة أعداد كبيرة من الناس حول العالم يدّعي أنّ هذه الممارسة تُمثّل اختبارًا ذاتيًّا ناجحًا للتأكّد من خلوّ الجسم من الفيروس، وأنّ شرب الماء كل 15 دقيقة يمنع الإصابة بالفيروس، لكن الباحثة كارلا رونشيني تؤكّد أنّ شرب الماء بهذه الطريقة لا يقي من المرض، حيث لا يمكن «جرف» الفيروس بالماء لأنّه موجود داخل الخلايا، ومن غير الممكن الوصول إليه.

13. الفيروس ينتقل عن طريق لدغة البعوض

لا دراسات أو دلائل حتّى كتابة هذه السطور تشير إلى إمكانيّة انتقال الفيروس عن طريق لدغة البعوض، وهذا ما تذهب إليه «مُنظّمة الصحّة العالميّة» أيضًا، لأنّ الفيروس تنفّسي، وينتشر بشكل أساس من تناثر الرذاذ من سعال أو عطاس الشخص المصاب أو من خلال قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. وبحسب «مركز السيطرة على الأمراض» في الولايات المتحدة، فإن البعوض يلعب دورًا هامًّا في نقل العديد من الأمراض المعدية، مثل: الملاريا، ولكنه لا ينقل فيروس «كورونا». ويقول المتخصّص في طبّ الطوارئ الطبيب فرانك ماكغورغ إن «الفيروسات التاجية، ومنها فيروس «كورونا»، لا تنتقل عبر الحشرات، سواء عبر اللدغ أو الوقوف على الأسطح».

14. اللقاح ضد الالتهاب الرئوي يقي من «كورونا»

لا يوجد حتّى اليوم لقاح فعّال وآمن ضد فيروس «كورونا» المُستجدّ، والتجارب العالميّة لا تزال تعمل في هذا المجال بانتظار الوصول إلى هذا اللقاح قريبًا. أمّا اللقاحات ضد الالتهاب الرئوي، مثل: لقاح المكوّرات الرئوية ولقاح الإنفلونزا HIB (مرض المُستدمية النّزليّة من النوع ب)، فإنّها لا توفّر الحماية، ولا تقي من الإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ. وما يُتداول عبر مواقع التواصل الاجتماعي، مفاهيم مغلوطة لا أساس لها من الصحّة، لأنّ اللقاح المذكور هام في حالة إصابة الشخص بمشكلات في الرئة، ولكنّه لن يحميه من الإصابة بفيروس «كورونا». وتبقى هذه اللقاحات فعّالة ضد أمراض الجهاز التنفّسي الأخرى، ولا يجب إهمالها.





18 مفهومًا خاطئًا



15. هـذه الأطعمـة تقـي مـن فيـروس «كورونا»

تتناقل وسـائل التواصـل الاجتماعي أخبارًا عـن فاعليّة تناول الثـوم الطـازج فـي منـع الإصابـة بفيـروس «كورونـا»، لكنّ «مُنظّمـة الصحّـة العالميّـة» تدحـض هـذا الادعـاء، وتؤكّد أنّ الثـوم طعـام صحّـي، وفيـه بعـض الخصائـص المضادة للميكروبات، والتي تسـاعد في إبطـاء نموّ أنواع من البكتيريا. ومـع ذلك، لا دليـل علميًّا رصينًا يؤكّـد أنّ أكل الثوم يمكن أن يقي من فيروس «كورونا» المستجدّ.

مـن جانـب آخر، يُـروّج البعض لشـراب الماء الدافـئ المُضاف الليمون الحامض إليه كـواق وحام من الفيروس، لما يحتوي عليـه مـن الفيتاميـن «ج»، لكـنّ بعض الخبـراء كانـوا صرّحوا لوكالـة «فرانس برس»، بعدم وجود دليل على هذه المزاعم. وكان مديـر «مركـز أبحاث البيوكلينك السـريري» فـي أبيدجان هنري تشـينال قال إن «ثمرة الكيوي تحتوي على كمّ أكبر من الفيتاميـن «ج»، مقارنة بالليمون. وإذا كانـت نظرية المناعة صحيحـة فـإن الليمـون لـن يكـون الفاكهـة المثاليّـة بهـذا الخصوص».

16. «كورونا» المسـتجدّ هـو أخطر فيروس عرفه البشر

علـى الرغـم مـن أنّ فيـروس «كورونـا» المسـتجدّ يبـدو أكثر خطورةً مقارنةً بالإنفلونزا العاديّة، إلّا أنّه ليس الفيروس الأكثر فتكًا بالبشـر قياسًـا بفيـروس الـ«إيبـولا» مثلًا الذي يتسـبّب بمعدّلات وفيّات أكبر بكثير، وكذا الحال مع الـ«سـارس» أو ما يسمّى بـ«متلازمة الالتهاب الرئوي الحادّ».

وكانت مجلّـة «ذا سـباكتاتور» البريطانيّة قد حـذّرت ممّا هو أخطـر من كورونا، وهو الهسـتيريا التي ترافقه بسـبب إغلاق المتاجـر والمقاهي ومراكز التسـوّق وتخزين المـواد الغذائيّة وإلغـاء الرحـلات السـياحيّة وإعـلان العديـد مـن المـدن عبر العالـم «مناطـق مغلقـة». ولا شـكّ أنّ فيـروس «كورونـا» المسـتجدّ خطيـر وفتّـاك، لكـنّ العلماء يحذرون مـن انقلاب الإجراءات الوقائية إلى حالة من الهستيريا!

المضادات الحيويّة فعّالة ضد البكتيريا والجراثيم وليس الفيروسات



17. المضادات الحيويّة تقتل الفيروس

تؤكـد البحـوث العلميّـة و«مُنظّمـة الصحّـة العالميّة» على عـدم جدوى المضادات الحيويّة، فـي علاج فيروس «كورونا» أو الوقايـة منه، لأنّ المضـادات الحيويّة فعّالة ضـد البكتيريا والجراثيـم وليـس الفيروسـات. ولكـن ما تقـدّم لا يمنع من أخذ بعـض مرضى فيـروس «كورونا» لجرعات مـن المضادات الحيويّـة، عنـد دخولهـم المشـافي، لاحتماليـة إصابتهـم بعدوى جرثوميّة مصاحبة. وفي هذا الإطار، يُشير الاختصاصي في الأمـراض المعدية إيفـان كونوفالوف إلـى أنّ المضادات الحيويّـة لا تؤثّـر فـي فيروس «كورونـا»، وأنّها قد تـؤدّي إلى ظهـور آثـار جانبيّة. ولكـن اسـتخدام المضـادات الحيويّة في بعض الحالات يعود إلى أن هذا الفيروس يخلق نقطة انطلاق للبكتيريا والفطريات تتسبّب بإصابة الرئتين.

18. الغرغرة تقي من فيروس «كورونا»

تُثبت الدراسـات العلميّة عدم جدوى الغرغـرة بالماء والملح أو الخلّ أو الماء ومغلي الأعشاب في علاج فيروس «كورونا» المسـتجدّ أو الوقاية منه. وكانت أعـداد كبيرة من الناس قد تداولت منشـورًا مُترجمًا عن اللغة الصينيّة يدّعي ناشـروه أن فيـروس «كورونا» يبقى في الحنجرة لأربعة أيّام قبل الوصول إلـى الرئـة، ويمكن في هـذه الأثنـاء القضاء عليـه من خلال الغرغـرة بالمـاء والملح. لكـنّ هـذا الادعاء لا أسـاس له من الصحّـة، وفي هذا الإطار يؤكّد «مستشـفى غوانزو الجامعيّ» أنّ هـذه المعلومـات غير صحيحـة، وأن المستشـفى ينفيها رسـميًا، وأنّ خليـط الماء والملح يُسـاعد فـي تنظيف الفم، وعـلاج التهاب الحلق، لكنّ فيروس «كورونا» المسـتجدّ يغزو الجهاز التنفّسـي كلّـه، ولا يمكن تنظيفه مـن خلال الغرغرة. وكانـت «مُنظّمـة الصحّـة العالميّة» قـد أكـدت المعلومة نفسها.

لا نوايا حسنة!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

النجم الفرنسي فرانك هنري بيير ريبيري، أو بلال ريبيري، رفض أن يكون سفيراً للنوايا الحسنة

ليس لأنه ليس لديه نوايا حسنة، بل لأنه على يقين بأنه لا نيات حسنة في هذا العالم، وهو كان منسجماً مع نفسه عندما رفض أن يكون سفيراً للنوايا السيئة أو النوايا غير الحسنة، لأنه لا يريد أن يحمل جواز سفر دبلوماسياً يقول إنه «حسن النية»

لكن كل تصرفاته تقول إنه سفير لكل ما هو «سيئ النية»

فالنوايا الحسنة لا تعني أن تقبل بقتل الأطفال والأبرياء ثم تأتي على باص للنقل الجماعي

يحمل شعار الأمم المتحدة و«شوية» مصورين و«كم واحد» من حملة جوازات النوايا الحسنة، لتقديم البطانيات والمعلبات والضمادات،

فهم بصريح العبارة كأنهم يقولون للناس اشبعوا جراحاً ونحن نأتي لنضمد جراحكم، لأننا نحمل نوايا حسنة.

فمن قال إن النوايا الحسنة وحدها تكفي؟ هذا إذا كانت موجودة أصلاً

ففي مقابل السفراء العشرة للنوايا الحسنة

هناك ملايين من سفراء النوايا السيئة الذين يجوبون العالم صباحاً ومساء لتقديم خدماتهم المجانية!

في استطلاع لـ «الوشنطن بوست» عما إذا كانت هناك فعلاً نوايا حسنة لديك تجاه العالم، أو تجاه الحكومة أو تجاه جيرانك ومن تصادفهم في الشارع إلى أن تصل إلى دائرتك المقربة

أجاب 85 في المئة ممن شملتهم العينة أن نواياهم ليست حسنة بالمطلق

لأنهم يعتقدون أن الآخرين هم الجحيم،

وأجاب 10 في المئة أن نواياهم ليست سيئة

ولكن الآخرين يجبرونهم على الاعتقاد بأن الحياة ليست نزهة لأصحاب النوايا الحسنة

فالأشرار يملؤون العالم، و5 في المئة كانت لديهم نية حسنة

هذه العينات ليست كل العالم... ولكنها عينة من عينات العالم،

واذا أردت أن تزيد أو تقلل هذه النسبة اسأل نفسك السؤال نفسه،

فحتماً ستجد أن الأمور وإن كانت ليست سيئة، فإنها ليست حسنة،

وإذا وصلت إلى هذه النتيجة فأنت أحد سفراء النوايا السيئة

وإذا لم تصل فالدنيا لسة بخير،

لأن الأصل هو النوايا الحسنة، والاستثناء هو النوايا السيئة!!

شعلانيات:

- صعوبة الشرح تجبرنا على الصمت دائماً!!
- الطيب لا يؤذي أحداً ولكنه يؤذي قلبه كثيراً!!
- ما أروع الإنسان الذي لا يتكلم كثيراً لكنه إذا تكلم أسكت الجميع!!
- هناك شخص تحترمه لأنه محترم وهناك شخص تحترمه لأنك محترم!!
- أهذه هي الحياة التي كنت تركل بطن أمك لأجلها؟!!
- في بعض الأحيان نتعمد أن نفهم بعض الأمور خطأ لأن صحيحها مؤلم جداً!!



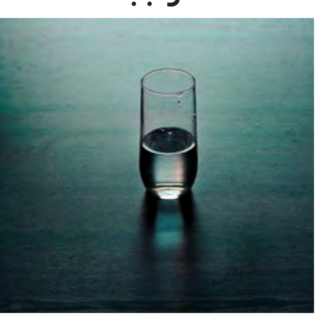
لاتباعها حتّى بعد انقضاء رمضان

سلوكيّات غذائية صحيّة

مع دخول الصائمين الأسبوع الأخير من رمضان، تدعو اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطان قرّاء «سيدتي» إلى التمسّك ببعض السلوكيّات الغذائيّة الصحيّة المُتعلّقة بالشهر الكريم، حتّى بعد انقضائه. بيروت - ماغي شمّا

م مجموعة من السلوكيّات الصحيّة في التغذية، والمناسبة لكلّ وقت، في الآتي.

شرب الماء في مقدّمة الوجبة



تكسر غالبيّة الصائمين إفطارها بشرب كوب من الماء؛ وللتدبير تأثيرات إيجابيّة لناحية التقليل من كمّ الطعام بعده حتّى الوصول إلى نقطة الشبع، فقد بيّن العديد من الدراسات أن شرب الماء قبل كلّ وجبة يُساعد في الحدّ من استهلاك السعرات الحراريّة المتأتية من الطعام، ممّا يقود إلى خسارة الوزن، مع المواظبة على الأمر. وفي هذا الإطار، تنصح الاختصاصيّة القطان بشرب كوب من الماء فأكثر قبل كلّ وجبة، وذلك مع انقضاء الشهر، وتحديدًا قبل ثلاثين دقيقة من موعد الوجبة. أضف إلى ذلك، معلومٌ أنّ الغالبيّة تشرب عادةً كمًّا أقلّ من الماء مقارنة بما ينصح الخبراء به. لذا، خلال الأسبوع الأخير من رمضان، وبعده، من الهامّ شرب الكثير من الماء، بدون الانتظار حتّى الشعور بالعطش. فقد أظهرت مجموعة من البحوث أنّ الجفاف البسيط يمكن أن يتسبّب بانخفاض في مستويات الطاقة. كما أنّ الماء ضروري لأجهزة الجسم حتّى تؤدي وظائفها، بالشكل الصحيح. إذا كان الشعور بالعطش يُلازمك، فمن المحتمل أنّك تعانين بالفعل من الجفاف. في المواجهة، يُستهلّ الإفطار بكوب من الماء، ثمّ تأكّدي من شرب كوب منه كلّ ساعة إلى ساعتين.



الشوربة والسلطة قبل الطبق الرئيس

بعد كسر الصيام، تستهلّ الغالبيّة وجبة الإفطار بتناول الشوربة و/أو السلطة. وفي هذا الإطار، تقول الاختصاصيّة القطان إن «بدء الوجبة بطبق السلطة أو الشوربة يجلب الكثير من الفوائد الصحيّة، لذا يُفضّل المداومة على السلوك الغذائي المذكور، لدوره في الحؤول دون الإفراط في الطعام، إذ تزخر الشوربة بالسوائل والفيتامينات والمعادن، والسلطة بدورها مليئة بالألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة التي يحتاج الجسم إليها. وعند تناول الأطعمة الغنيّة بالألياف والسوائل قبل الطبق الرئيس، فإنّ من شأن ذلك أن يحدّ من الإفراط في استهلاك السعرات الحراريّة العالية في الوجبة.

وجبات منزليّة الصنع

تُركّز الغالبيّة على طهي الطعام لإفطارات رمضان، بخاصّة أن الحجر الصحّي الوقائي من فيروس «كورونا» المستجدّ (كوفيد_19) يسمح بالحظي بكثير من الوقت الذي يزجيه البعض بالتفنّن في الطعام. ومعلوم أنّ الطعام المعدّ في المنزل أكثر صحّةً مُقارنة بالطعام المحضّر في المطاعم، لقيام العديد منها بإذكاء الطعم عبر المغالاة في إضافة الملح والسكّر، و«التطنيش» عن كمّ الدهون. لذا، يُستحسن المواظبة على تجهيز الطعام في المنزل، بعد انقضاء شهر الصيام، وذلك للتحكّم في المكوّنات ومقاديرها.. وأيضًا لتوفير المال.

التمر والمكسّرات النيئة في الـ«سناك»

تتضمّن أطباق الضيافة في رمضان التمر والمكسّرات النيئة، لا سيّما اللوز والجوز. وهذه الصنوف الغذائيّة مفضّلة للوجبات الخفيفة (سناك) بعد انقضاء الشهر، لدورها في لعب دور بديل عن الحلويات والشوكولاتة، بخاصّة التمر الغنيّ بالسكّريات الطبيعيّة، عند الحاجة إلى دفعة سريعة من الطاقة في منتصف اليوم. لكن، تحدّد الاختصاصيّة القطان الكمّ المسموح بتناوله من التمر بثلاث حبّات منه أي ما يوازي حصّة من الفاكهة. ومعلومٌ أنّ التمر غنيّ بالألياف (وبعضها قابل للذوبان)، ما يمنع الإمساك، ويقلّل الـ«كوليسترول» عندما يحلّ كجزء من نظام غذائي صحّي. كما يوفّر التمر مضادات الأكسدة المختلفة التي تطرد شرّ الأمراض.
المكسّرات النيئة غنيّة، بدورها، بالعناصر الغذائية والمعادن والدهون الصحيّة التي تُعزّز فقدان الوزن، فهي تملأ الجسم بالألياف لمجرّد تناول ما يوازي قبضة اليد منها، وتمنع متناولها تاليًا من الإفراط في الأكل في وقت لاحق. لكن، يجب الالتزام بحفنة منها (حوالي 30 غرامًا) من معظم أنواعها.



> من المفيد التمسك ببعض السلوكيات الغذائية الصحية المتعلقة بشهر رمضان، حتى بعد انقضائه





كيف يعدّ الأهل أطفالهم لاستقبال ليلة القدر؟

في الثلث الأخير من شهر رمضان الكريم، تتضاعف الحسنات، وتتعدّد المناسبات، لذا يقع على عاتق الأم والأب أن يبيّنا لأبنائهما وبناتهما فضل هذه الأيّام، ويحثّاهم على مُضاعفة العبادة فيها، وفعل الخيرات، لكن بأسلوب مُبسّط ويسير يحبّب إليهم ذلك، ويُسهّل عليهم القيام بها. فللعشر الأواخر من رمضان فضل عظيم؛ فقد كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يجتهد فيها ما لا يجتهد في غيرها من الأيّام.

الرياض - أمامة إبراهيم



على الأبوين أن يُبيّنا لصغارهما فضل العشر الأواخر من رمضان، بصورة قريبة من عقولهم، فهذه الأيّام اختصّها اللّه عز وجلّ بالذكر لما فيها من أهميّة كبيرة. وترجع أهميّتها إلى وجود ليلة القدر فيها، والتي هي خير من ألف شهر لقوله تعالى: «ليلة القدر خير من ألف شهر». كما أنّ رسولنا الكريم أمرنا بأنّ نتحرّى ليلة القدر في العشرة الأواخر، والتي يستجيب اللّه فيها الدعاء، وتعتق الرقاب من النار. لذا، يفيد تعليم الأطفال أهميّة شهر رمضان عامّة، والأيّام العشرة الأخيرة التي فيها ليلة القدر بخاصّة، مع الربط بين تحقّق الأحلام بهذه الليلة، ليجتهدوا فيها بالدعاء والعبادة، وتدريبهم على الدعاء لينالوا الخير والبركة.

تحفيز الأطفال على العبادات

من الهامّ أن يقوم الأب والأم بشرح بعض العبادات المرتبطة بهذه الأيّام بصورة مبسّطة، وتحفيز الأطفال على القيام بها، وفق الآتي:

الاعتكاف: على الرغم من أن الاعتكاف عبادة قد يصعب على الأطفال القيام بها، إلّا أنّه من الجميل أن يشرح الأهل مفهومها بأسلوب مبسّط، وأنّ المقصود به لزوم المسجد لعبادة اللّه تعالى، فمن رغب من الأطفال القيام به في المنزل مع الحجر الوقائي من «كوفيد_19»، بقدر استطاعته، يُشجّع على ذلك ويُكافأ.

إحياء الليل: هو من العبادات، التي يستطيع الأهل القيام بها جماعيًا مع أبنائهم، وتذكيرهم بأنّ الرسول (صلى اللّه عليه وسلم) كان يقوم بإحياء العشر الأخير من رمضان، ويُشجّع أهل بيته على إحيائه.

قراءة القرآن وختمه: يُحدّد الأب (أو الأمّ) عددًا مُعيّنًا من الصفحات في القرآن ليقرأها الأبناء والبنات بعد الصلاة، أو في وقت مُعيّن من اليوم.

الزكاة: يُشجّع الأطفال على التصدّق بالمال على المحتاجين في هذه الأيّام الفضيلة، مع ذكر الثواب العظيم للصدقة في الدنيا والآخرة، وغرس مفهوم الرحمة في داخلهم تجاه الفقراء والمساكين. ومن الضروري جعل الرسول (صلى اللّه عليه وسلم) قدوةً لهم، وأنّه كان أكثر جودًا في رمضان، ولا بدّ من شرح مفهوم صدقة الفطر وجعلهم يشاركون الأب في إخراجها.

إحياء ليلة القدر: يُذكّر الأبناء بأنّها إحدى ليالي الوتر العشر الأخير من رمضان، وهي أفضل عند اللّه من ألف شهر، وثواب قيامها أفضل من ثواب العبادة لثلاث وثمانين سنة وثلاثة أشهر تقريبًا. وينبغي على الأب (والأمّ) أن يكثر من رواية القصص الخاصّة بالشهر الكريم وبالصيام وبفضل ليلة القدر والأيّام العشر الأخيرة من الشهر، ويكون ذلك قبل النوم، ممّا يساعد الطفل في الاستيعاب بطريقة أفضل، وترسيخ مفهوم الصيام بداخله.



كنوز العشر الأواخر

يوضح الأهل للأبناء أنّ هذه العشر فيها الكثير من الكنوز القيّمة، التي لو اكتشفناها سنجني منها الأجر العظيم والثواب الجزيل. ومن الكنوز الأهمّ: تعويد الأبناء على تحرّي ليلة القدر، والحرص على موافقتها بالقيام والتهجّد، وتعليمهم الدعاء الخاصّ بها، وقراءة حديث السيّدة عائشة (رضي اللّه عنها) على مسامعهم، الحديث الذي روته عن النبي الكريم، إذ قالت عنها؛ قلت: يا رسول اللّه أرأيت إن وافقت ليلة القدر، ما أقولُ فيها؟ قال: قولي: «اللّهم إنّك عفوّ تحبُ العفو فاعف عنّي».

ومن كنوز العشر الأواخر أيضًا تربية الطفل على المثابرة على الطاعة، مع التنبيه على الإخلاص في أدائها، وعدم الإعجاب بكثرتها؛ فقد تعتري نفس الصغير آفة العجب، فنعلّمه أن يردّ الفضل دائمًا للّه تعالى فيما وفّق إليه من الطاعات.

> من كنوز العشر الأواخر من رمضان تربية الطفل على المثابرة على الطاعة، مع التنبيه على الإخلاص في أدائها، وعدم الإعجاب بكثرتها

زيارتان افتراضيّتان إلى البولشوي ودار الأوبرا الملكية

خلال المشوار السياحي، يُدرج كثيرون عروض الأوبرا والباليه والمسرح على جدول الزيارات، بخاصّة عند قصد وجهة تُعرف بفرق الفنون المرموقة، أو بمسارحها التي تمثّل الجولة فيها رحلة ثريّة بالمعلومات الخاصّة بالعمارة والديكور والتاريخ. اليوم، ومع الحجر المنزلي الوقائي من فيروس «كورونا» المستجدّ (كوفيد_19)، يفتح بعض المسارح أبوابه للزيارات الافتراضيّة، وبعض عروضه للمشاهدة بالمجّان.

إعداد: ماغي شمّا





1. مسرح البولشوي

يمتلك مسرح البولشوي* رمزيّةً تاريخيّةً في العاصمة الروسيّة موسكو، سواء لناحية بنائه الذي صمّمه المهندس المعماري جوزيف بوفي، أو لعروض الباليه والأوبرا والرقص التي تُقدّم على خشبته، مع الإشارة إلى أنّ فرقة البولشوي للباليه مرموقة على المستوى العالمي. ففي سنة 1776 منحت الإمبراطورة كاثرين الثانية امتيازًا للأمير بيوتر أوروسوف لتنظيم عروض المسرح والغناء، وغيرها من عروض الترفيه. بيد أنّ مسرح بتروفسكي احترق سنة 1805، فبني مسرح البولشوي على أنقاضه. وكان أوروسوف استعان بالبهلواني ميخائيل مدوكس وشريك تجاري هو روسوفيل إنجليشمان لدعم فرقة البولشوي. علمًا أنّه منذ نشأة المسرح في القرن الثامن عشر، هو رُمّم أكثر من مرّة، وآخرها سنة 2011.

يقع بناء مسرح البولشوي بالقرب من الكرملين. يعدّ المبنى مثالًا عن العمارة الكلاسيكيّة الروسيّة، ففي واجهة البناء، ثمانية أعمدة، يعلوها تمثال لأبولو يقود عربته (الكوادريجا)، التي تجرّها الأحصنة. دواخل المسرح مبهرة؛ الأقمشة القرمزية المزخرفة بزخارف بلون الذهب، ومجموعة منوعة من أعمال الأرابيسك تجعل المكان شبيهًا بقصور الأبهة.

تقام جولات في المبنى للمهتمّين، باللغتين الروسيّة والإنجليزيّة، وتمتدّ كلّ منها لساعة، وتتضمّن مجموعة من 15 إلى 20 فردًا.

من جهةٍ ثانية، تحتوي مجموعة متحف مسرح البولشوي على معروضات تُقدّر أعدادها بمئتي ألف عنصر، بما في ذلك رسوم تصاميم الأزياء لفنانين روس بارزين، بالإضافة إلى نماذج مُصغّرة من العروض في قرون فائتة، والأزياء والممتلكات الشخصيّة لممثّلين مشهورين والصور الفوتوغرافيّة والأيقونات...

• **للزيارة الافتراضيّة:** HTTPS://BIT. LY/2S642C7





تتعدّد أسباب زيارة سائحي لندن للمكان، وعلى رأسها المتعة بالعمارة المذهلة. صُمّم المبنى كما نراه اليوم من الـ«سير» إدوارد م. باري في سنة 1857، وبحسب أسلوب العمارة الـ«باروك»، لو أنّه لم يُشيّد خلال سيادة نمط الـ«باروك» في العمارة، لناحية أشكال الأقواس والسلالم الكبيرة والقباب والأعمدة الملتوية. وفي سنة 1975، وسّع المسرح، وخضع للتحديث. ثم، في سنة 1997، خضع المكان لأعمال تجديد واسعة، ففرغ من المشروع في سنة 1999، علمًا أنّه هدم جزء كبير من المبنى لإفساح المجال لمجمّع جديد ومحسّن. بقيت القاعة الرئيسة، ولكن أعيد بناء أقسام المسرح. ثمّ، خضع المسرح لبعض التجديد في سنة 2014، في مشروع كان يهدف إلى تحسين المداخل واللوبي ومسرح LINBURY، الموجود داخل مجمع دار الأوبرا الملكيّة. أمّا السبب الثاني للزيارة، فهو مشاهدة العروض.

تأسّست فرقة الباليه الملكي في سنة 1931 على يد راقصة أيرلنديّة تدعى نينيت دو فالوا، التي تعاونت مع منتج إنجليزي ومالك مسرح يدعى ليليان بايليس، وشرع الزوجان في إنشاء شركة باليه، بالإضافة إلى مدرسة باليه. إشارة إلى أن عروض الأوبرا في دار الأوبرا الملكيّة بدأت منذ منتصف القرن التاسع عشر، ولكن كانت فرق أوبرا متنقلة مختلفة تؤدي العروض. بعد الحرب العالمية الثانية، تقرّر أن هناك حاجة إلى شركة أوبرا مقيمة تؤدي باللغة الإنجليزية، فولدت الأوبرا الملكيّة.

اليوم، ومع انتشار وباء «كوفيد_19»، تبث دار الأوبرا الملكية برنامجًا للعروض عبر الإنترنت والدروس الرئيسة مجانًا، وذلك بعد أن ألغت العديد من إنتاجاتها القادمة أو أجّلتها. على البرنامج عبر الإنترنت، إنتاجات مثل: «مُغامرات أليس في بلاد العجائب» والعرض الأوبرالي العالمي «لاترافياتا» من تأليف الكاتب الأوبرالي الإيطالي الشهير جوزيبي فيردي.

• **للزيارة الافتراضية: HTTPS://BIT. LY/2W4POCT**

2. أوبرا لندن الملكيّة



تقع أوبرا لندن الملكيّة في «كوفنت جاردن»، وسط لندن. كان شُيّد البناء الأوّل في سنة 1732، وكان يُطلق عليه في الأصل المسرح الملكي، وشغل دور المسرح للمئة سنة الأولى من تاريخه. علمًا أنّه قدّم أوّل عرض علني على بيانو في إنجلترا سنة 1767، في ما يعرف بدار الأوبرا الملكيّة راهنًا. وخلال الحرب العالميّة الثانيّة، استخدم مبنى دار الأوبرا الملكية قاعة للرقص. لكن، بعد الحرب، قبلت فكرة الدعم العام للفنون، فاتخذ قرار بإنشاء دار الأوبرا الملكيّة كمقر دائم على مدار العام لشركات الأوبرا والباليه المعروفة الآن باسم الأوبرا الملكية والباليه الملكي، علمًا أن المبنى أيضًا موطن لأوركسترا (أوركسترا دار الأوبرا الملكية) وجوقة. يستوعب المكان 256 مقعدًا.



نصائح من خبيرة ديكور لحسن اختيار مادة الأثاث الخارجي

يُولي بعض دور الأثاث، كما المُصمّمين، أهميّة للأثاث الخارجي، الذي يخضع إلى شروط في التصنيع تُراعي عوامل عدّة، ومنها: المتانة، والقدرة على تحمّل العوامل الطبيعيّة الخاصّة بالموقع الذي سيحلّ فيه، والملاءمة للوظيفة التي يلعبها، سواء في مساحة الشرفة أو الحديقة أو سطح البناء أو قرب حوض السباحة...

بيروت ـ ماغي شمَّا

تشرح مهندسة الديكور ريهام فرّان لـ«سيدتي»: «هناك مواد خاصّة بتصميم الأثاث الخارجي، المواد التي يترتّب اختيارها على المساحة التي سيشغلها الأثاث»، مضيفةً أنّ «الأثاث الخارجي منوّع، وبعضه يناسب الـ«ترّاس» أو الحديقة أو مدخل البيت الخارجي أو الأكل في الهواء الطلق...».
السؤال عن المادة الأكثر مُناسبةً للمساحات الخارجيّة، تُجيب فرّان عنه قائلةً إنّ «الأثاث المصنوع من الخيزران أو الخشب يُلائم الـ«ترّاس» أو الشرفة الكبيرة، سواء كانت تقع في طبقة أرضيّة أو في طبقة مرتفعة، فالشرفة عموماً مكان محمي جزئيًّا من عوامل الطبيعة لأنّها مسقوفة. علمًا أن الخشب من مواد الأثاث الخارجي الأكثر تأثّرًا بعوامل الطبيعة، قد يبهت لونه جرّاء الحرارة أو يتكسّر». وتُضيف فرّان: «إذا كانت المساحة الخارجيّة مكشوفةً بصورة تامّة، ومكانها السطح أو الحديقة، فيجب اختيار الأثاث المُعدّ من الريزين. تتخذ هذه المادة هيئة الجلد المصنّع، وتتوافر بألوان ونقوش عدة، وتتحمّل عوامل الطبيعة أكثر مُقارنة بالخشب، مع مرور الوقت. علمًا أن كبر مساحة الحديقة، مثلًا، يسمح باختيار الأثاث بدون قيود لناحية الحجم، مع توزيع المقاعد بصورة متباعدة ما يُعزّز جاذبيّة الديكور».

ألوان الأثاث الخارجي

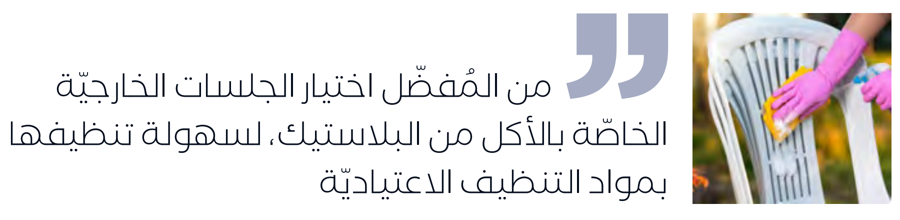
معلومٌ أن الأثاث الخشب يتلوّن بألوان هذه المادة النبيلة الجذّابة، من لون الجوز أو السنديان أو الموغانو أو حتّى يُطلى بالألوان الأخرى المرغوبة، أمّا الأثاث البلاستيك، وإلى ألوانه العديدة، فيمكن أن يتخذ هيئة الخشب عن طريق الطلاء، وكذا الأمر في شأن الأثاث الخيزران الملوّن...
عمومًا، يُفضّل اختيار الجلسات الخارجيّة الخاصّة بالأكل من البلاستيك، لسهولة تنظيفها بمواد التنظيف الاعتياديّة، مع الإشارة بالمُقابل إلى أنّ الخشب والخيزران يمتصّان بقع الأكل. ولا بدّ من تجنّب اختيار الألوان الصارخة لجلسات الأكل، لا سيّما الأحمر والفوشيا والأخضر الداكن، بل اللجوء إلى الفاتحة منها بالمُقابل، كالأبيض والبيج والأخضر الفاتح. أمّا للجلسات في وسط الحديقة، فيحلو انتقاء الألوان الداكنة والصارخة لكونها تنعكس على الخضرة التي تحوطها بشكل لافت.

طبيعة المناخ مؤثّرة

من جهةٍ ثانيةٍ، يلعب الطقس دورًا مؤثّرًا في اختيار مادة الأثاث الخارجي؛ ففي الأجواء الحارّة والجافّة، كما في بلدان الخليج العربي، لا يُحبّذ اختيار الخشب للأثاث الخارجي، ولا سيّما الصنوبري منه، لأنّه قد يتعرّض للتعفّن، كما يتبقّع ويبهت لونه جرّاء الحرارة القويّة. وكذا الأمر في شأن الأثاث البلاستيك، الذي قد يطقطق أو يصبح هشًّا أو يبهت لونه جرّاء الحرارة المرتفعة. أمّا في المناطق الجبليّة المعرّضة لتيّارات الهواء القويّة، فإنّ الأثاث البلاستيك الخفيف لا يفيد.
ويصحب الأثاث الخارجي بعض الإكسسوارات، أهمّها الاسفنجات لإراحة الجالسين على الكراسي، مع ضرورة اختيارها مشغولة من أقمشة خفيفة، وسهلة الغسل والتجفيف، بعيدًا عن المخمل والجلد.

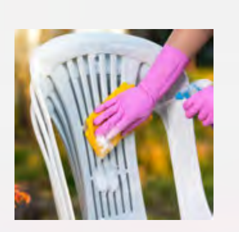






من المُفضّل اختيار الجلسات الخارجيّة الخاصّة بالأكل من البلاستيك، لسهولة تنظيفها بمواد التنظيف الاعتياديّة





من المُفضّل اختيار الجلسات الخارجيّة الخاصّة بالأكل من البلاستيك، لسهولة تنظيفها بمواد التنظيف الاعتياديّة



ألوان الأثاث الخارجي

معلومٌ أن الأثاث الخشب يتلوّن بألوان هذه المادة النبيلة الجذّابة، من لون الجوز أو السنديان أو الموغانو أو حتّى يُطلى بالألوان الأخرى المرغوبة، أمّا الأثاث البلاستيك، وإلى ألوانه العديدة، فيمكن أن يتخذ هيئة الخشب عن طريق الطلاء، وكذا الأمر في شأن الأثاث الخيزران الملوّن...

عمومًا، يُفضّل اختيار الجلسات الخارجيّة الخاصّة بالأكل من البلاستيك، لسهولة تنظيفها بمواد التنظيف الاعتياديّة، مع الإشارة بالمُقابل إلى أنّ الخشب والخيزران يمتصّان بقع الأكل. ولا بدّ من تجنّب اختيار الألوان الصارخة لجلسات الأكل، لا سيّما الأحمر والفوشيا والأخضر الداكن، بل اللجوء إلى الفاتحة منها بالمُقابل، كالأبيض والبيج والأخضر الفاتح. أمّا للجلسات في وسط الحديقة، فيحلو انتقاء الألوان الداكنة والصارخة لكونها تنعكس على الخضرة التي تحوطها بشكل لافت.

طبيعة المناخ مؤثّرة

من جهةٍ ثانيةٍ، يلعب الطقس دورًا مؤثّرًا في اختيار مادة الأثاث الخارجي؛ ففي الأجواء الحارّة والجافّة، كما في بلدان الخليج العربي، لا يُحبّذ اختيار الخشب للأثاث الخارجي، ولا سيّما الصنوبري منه، لأنّه قد يتعرّض للتعفّن، كما يتبقّع ويبهت لونه جرّاء الحرارة القويّة. وكذا الأمر في شأن الأثاث البلاستيك، الذي قد يطقطق أو يصبح هشًّا أو يبهت لونه جرّاء الحرارة المرتفعة. أمّا في المناطق الجبليّة المعرّضة لتيّارات الهواء القويّة، فإنّ الأثاث البلاستيك الخفيف لا يفيد. ويصحب الأثاث الخارجي بعض الإكسسوارات، أهمّها الاسفنجات لإراحة الجالسين على الكراسي، مع ضرورة اختيارها مشغولة من أقمشة خفيفة، وسهلة الغسل والتجفيف، بعيدًا عن المخمل والجلد.

الحلويات على مائدة
عيد الفطر





المدوّنة منار مجدي دياب.

مائدة عيد الفطر عامرة بأطباق الحلو الشهيّة، من إعداد مُحرّرة الأغذية المصريّة منار مجدي دياب، التي تتفنّن في إضافة نكهات جديدة إلى الوصفات التقليديّة، كعجينة المعمول بالشوكولاتة.

القاهرة ـ منار مجدي دياب
تصوير ـ عمر مجدي

المعمول بالفستق وحبيبات الشوكولاتة

المقادير

- كوب من الدقيق
- ربع الكوب من السكّر البودرة
- كوبان من السميد
- نصف الملعقة الصغيرة من القرفة الناعمة
- نصف الملعقة الصغيرة من القرنفل المطحون
- رشّة من جوزة الطيب
- كوب من الزبدة، في درجة حرارة الغرفة
- نصف الكوب من الحليب السائل
- نصف الكوب من حبيبات الشوكولاتة

للحشو:

- نصف الكوب من الفستق المجروش
- ربع الكوب من السكر
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر

المعمول بالتمر وحبيبات الشوكولاتة

إشارة إلى أنّ الخطوات عينها تُكرّر لعمل العجينة الخاصّة بالمعمول بالتمر. أمّا الحشـو، فمقاديره: كوب من التمر المهـروس، وملعقة كبيرة من الزبدة، ورشّـة من الهيل المطحون. تخلط المكوّنات معًا لحشي كرات العجين.

طريقة التحضير

1. للعجينة: تُضاف المكوّنات الآتية (الدقيق والسكّر البودرة والسـميد والقرفة والقرنفل وجوزة الطيب)، إلى وعاء العجّان. تُخلـط المكوّنات، قبل أن تُضاف الزبدة إلى المكونات الجافّة. تُخلـط المكوّنات جيّدًا، ثم يُضاف الحليب، مع الاسـتمرار في الخلط حتّى تتشكل عجينة ليّنة.

2. تُضـاف حبيبـات الشـوكولاتة إلى خليـط العجينـة، مع التقليـب. يُتـرك الخليـط في البرّاد لليلـة كاملة. بعـد إخراج الخليط من البرّاد، يُسـخّن الفرن على حرارة 170 درجة مئويّة، ويُثبّت الرفّ الشبك في المنتصف.

3. تُشـكّل العجينـة على هيئة كـرات، فتُفـرّغ كل كرة من الداخـل، وتُحشـى بمقدار ملعقـة من مكوّنات الحشـو التي تخلط معًا، ثمّ تقفل الكرة. تُكـرّر العمليّة حتّى نفاد العجينة والحشو.

4. يُرصّ المعمول في صينيّة، ويُخبز في فرن ساخن من 15 دقيقة إلى 20 منها. يترك المعمول ليبرد تمامًا، قبل التقديم.

المقادير تكفي لإعداد 20 حبّة

وقت التحضير: 30 دقيقة

وقت الطهو: 20 دقيقة



الكعك بالجوز

المقادير

- كوبان ونصف الكوب من الدقيق
- ملعقة صغيرة من المحلب
- ملعقة كبيرة من السمسم
- كوب من السمن، مغليًا
- كوب من الحليب الدافئ
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من السكر
- السكر البودرة، للتقديم

للحشو:

- كوب من الجوز المجروش
- نصف الكوب من السكر
- ملعقة كبيرة من العسل
- نصف الملعقة الصغيرة من بشر البرتقال

طريقة التحضير

1. للعجينة: يوضع الدقيق في وعاء كبير، مع المحلب. يُخلط المكوّنان جيّدًا، ثمّ يُضاف السمسم في المنتصف. يُصبّ السمن المغلي فوق السمسم، وبعد الانتظار لدقيقتين، يُقلّب بوساطة ملعقة خشب، وذلك حتى يبرد السمن. تُخلط المكوّنات باليدين بعد ذلك، حتى يتغلّف كل الدقيق بالسمن.

2. تُذاب الخميرة في وعاء، مع السكر والحليب، ويُترك خليط الخميرة جانبًا لعشر دقائق، قبل أن يُضاف إلى خليط الدقيق، مع التقليب مرارًا، حتّى تتشكل عجينة ليّنة. تُغطّى العجينة، وتُترك لأربع ساعات.

3. للحشو: تُخلط مكوّنات الحشو معًا، وتُترك جانبًا إلى حين الاستخدام.

4. تُشكل العجينة الليّنة على هيئة كرات صغيرة؛ يُفرّغ داخل كلّ كرة قليلًا، ويُحشى بمقدار ملعقة صغيرة من الحشو، ثمّ تُوضع في القالب الخاصّ بالمعمول. تُرصّ حبّات الكعك في صينيّة الفرن، وتترك جانبًا لخمس وأربعين دقيقة.

5. يُخبز الكعك في فرن ساخن مسبّقًا على حرارة 170 درجة مئويّة، وذلك من 15 دقيقة إلى 20 منها.

المقادير تكفي لإعداد 24 حبّة

وقت التحضير: 35 دقيقة

وقت الطهو: 20 دقيقة

الغريبة بالفستق

المقادير

- كوب من الزبدة، في درجة حرارة الغرفة
- نصف الكوب من السكّر البودرة
- كوب ونصف الكوب من الدقيق
- نصف الملعقة الصغيرة من نكهة الليمون(اختياري)
- نصف الكوب من الفستق الكامل

طريقة التحضير

1. **للعجينة:** تُخفق الزبدة مع السكّر، بوساطة شريط الخلّاط الكهربائي، وذلك حتّى يكتسب الخليط اللون الأبيض. ثمّ يُضاف الدقيق تدريجيًا، مع الاستمرار في الخفق، فتُضاف نكهة الليمون، في حال استخدامها. عندما تتشكل العجينة، هي تُترك في البرّاد لثلاثين دقيقة.
2. يُسخّن الفرن على حرارة 175 درجة مئويّة، فيُثبّت الرفّ الشبك في المنتصف.
3. تُشكل الغريبة على هيئة كرات؛ توضع حبّة فستق في منتصف كلّ كرة، مع الضغط قليلًا. تُكرّر العمليّة، حتّى نفاد الكميّة.
4. تُخبز الغريبة في الفرن لـ 12 دقيقة، وتُترك حتّى تبرد تمامًا قبل التقديم.

المقادير تكفي لإعداد 20 حبّة
وقت التحضير: 10 دقائق
وقت الطهو: 15 دقيقة



«كوكتيل» الأناناس

تُضاف 5 شرائح من الأناناس الطازج إلى وعاء الخلاط، مع ملعقتين كبيرتين من النعناع الطازج، وملعقتين كبيرتين من السكّر. تُضرب المكوّنات حتّى يتشكّل سائل، فيُضاف كوب من مكعبات الثلج، وكوبان من الماء مع الاستمرار في الخلط حتّى الوصول إلى القوام المرغوب لل«كوكتيل»، الذي يُقدّم باردًا.

المقادير تكفي أربعة أفراد
وقت التحضير: 10 دقائق

بسكويت الشوكولاتة

المقادير

- كوبان ونصف الكوب من الدقيق
- ثلاثة أرباع الكوب من السكّر البودرة
- ملعقة صغيرة من النشاء، مُذابة في الماء
- نصف الكوب من الكاكاو الداكن
- نصف الكوب من الزبدة
- ثلث الكوب من الحليب السائل
- 3 حبّات من البيض
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف الملعقة الصغيرة من بشر البرتقال

طريقة التحضير

1. تُخلط المكوّنات الجافّة (الدقيق والسكّر البودرة والنشاء المذاب والكاكاو)، في وعاء كبير. ثمّ، يُضاف كلّ من الزبدة والحليب والبيض والفانيليا، بصورة تدريجيّة، إلى خليط المواد الجافّة، مع الخفق جيّدًا بوساطة شريط الخلّاط الكهربائي، حتى تتداخل المكوّنات.

2. يُضاف بشر البرتقال إلى الخليط، مع الاستمرار في التقليب. ثمّ، يُفرّغ الخليط في الكيس الخاص بتزيين الحلويات.

3. يُشكل البسكويت على هيئة أصابع، على صينية مبطّنة بورق الزبدة، مع ترك مسافة بين كل حبّة وأخرى.

4. تُخبز الصينيّة في فرن ساخن، من 10 دقائق إلى 15 منها، وذلك على حرارة 170 درجة مئويّة.

المقادير تكفي لإعداد 16 حبّة

وقت التحضير: 15 دقيقة

وقت الطهو: 15 دقيقة

«كوكتيل» التوت والليمون

يُضاف كوبان من التوت المُشكّل إلى وعاء الخلاط، مع ملعقة كبيرة من السكّر. يُضرب المكوّنان معًا، قبل أن يُصبّ كوبان ونصف الكوب من عصير الليمون الحامض الطازج، وكوب من الثلج، ونصف الملعقة الصغيرة من بشر البرتقال في وعاء الخلّاط، مع خليط التوت والسكّر. تضرب المكوّنات، حتّى يتخذ الـ«كوكتيل» القوام المرغوب. ويُقدّم الكوكتيل، باردًا.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 10 دقائق



رغم أزمة «كورونا»..

جيب تحتفل بيوم الانطلاق الوعر

للعام الخامس على التوالي احتفلت سيارات جيب هذا الشهر بيوم الانطلاق الوعر، الذي تدعو فيه مالكي سيارات جيب للانطلاق في رحلات وعرية في مناطق جديدة. ونظراً للظروف التي يمر بها العالم هذا العام والقيود التي فرضها فيروس كورونا، دعت جيب المغامرين بالقيام بالرحلات الوعرية على انفراد وبعيداً عن المجموعات، وأن يتم التركيز على النشاطات التي تجري داخل المنازل.

لندن: عادل مراد



ومع ذلك سارع العديد من المشاركين الدائمين في هذه المغامرات إلى الاحتفال بالمناسبة على الإنترنت وإرسال صور سيارات جيب من كافة المناطق الوعرية حول العالم. وتحصل سيارات جيب على شهادات باجتيازها المناطق الوعرة بنجاح، وهي شهادات تسمى «تريل راتيد» وهي أكثر من مجرد شهادة تحملها السيارة وإنما ضمان لقدراتها الرباعية واعتراف بأنها اجتازت بنجاح عوائق هي أشد ما يمكن أن يواجه سيارة رباعية.

وتخوض السيارة الحاملة لهذا الضمان العديد من الاختبارات التي تبدأ من معامل الشركة، وتمتد إلى مسطحات جليدية وجبلية وأخيراً إلى مسار «روبيكون تريل» الذي يعد الأصعب في العالم.

مزايا فريدة

قبل الحصول على شهادة الكفاءة في اجتياز المناطق الوعرة يجب على السيارة أن تنجح في أربعة اختبارات هي:

- **التشبث بسطح الأرض:** وهو اختبار يضع السيارة في مواقف صعبة بحيث يمكن أن تلامس عجلة واحدة أو عجلتين سطح الطريق، ومع ذلك تتغلب على العوائق وتشق طريقها عن طريق توجيه العزم إلى العجلات الملامسة لسطح الأرض. وتساهم أنظمة السيارة في التحكم أثناء الانطلاق على الجليد أو على المسالك الطينية خصوصاً على المرتفعات والمنخفضات.
- **خوض المسطحات المائية:** لا تتأثر سيارات جيب بالمسطحات المائية التي تخوضها إلى ارتفاعات تصل إلى 80 سم حيث يعزل المحرك والمعدات السفلية في السيارة من تأثير الماء. ويحصل المحرك على هواء التبريد من أنابيب مرتفعة نسبياً لا تتأثر بعبور المناطق المغمورة بالماء.
- **المناورة:** تستطيع السيارة تغيير الاتجاه والالتفاف حول العقبات والتحرك على زوايا مائلة جانبية وأمامية بحيث لا يفقد السائق التحكم في السيارة في كل الظروف. وتستطيع سيارات جيب المؤهلة أن تتحرك





مزايا فريدة

الارتفاع عن سطح الأرض



التشبث بسطح الأرض



قدرات معززة

في مسالك ضيقة بفضل القيادة الدقيقة وأن تغير اتجاهها في حلقات ضيقة. ويمكن للسيارة أن تستمر في الحركة حتى ولو كانت عجلة او اثنتان غير ملامسة لسطح الأرض. ويساعد نظام التعليق أيضاً في المهمة بتوفير التعليق المنفرد لكل عجلات السيارة.

■ **الارتفاع عن سطح الأرض:** من أهم مزايا السيارات الرباعية، ومنها جيب، أنها تعلو عن سطح الأرض بما يكفي للتغلب على معظم عقبات الطريق. وتحمل سيارات جيب الحديثة مزايا فريدة في هذا المجال مثل التعليق بضغط الهواء الذي يتيح لها رفع مستوى السيارة عند الضرورة في مواجهة عقبات وعرية صعبة.

ويتعين على سيارات جيب أن تخوض هذه التجارب بنجاح لكي تحصل على شهادة «تريل راتيد».

تقنيات هايبرد

تم تطوير هذه الاختبارات عن طريق مركز أبحاث في ولاية نيفادا الأميركية وشركة جيب، لقياس قدرات سيارات جيب ومدى ملاءمتها لتوفير الانطلاق على الطرق وخارجها. ويدخل في الاختبارات أيضا محاكاة بالكومبيوتر لقياس قدرات السيارات.

وتعمم الشركة هذه القدرات والاختبارات على السيارات الجديدة التي تنتجها مثل طراز رينيغيد وكومباس، وكلاهما يحمل تقنيات هايبرد بشحن خارجي. وتوفر السيارات الهايبرد قدرات وعرية أعلى لسيارات جيب نظراً لعزم الدوران القوي الذي يوفره محركا البترول والكهرباء.

وتتيح تقنيات الهايبرد التحكم في محوري السيارة الأمامي والخلفي على انفراد، وخصوصاً المحور الخلفي الذي يدعمه المحرك الكهربائي.

هذه القدرات المعززة لا تعم على طراز واحد فقط من سيارات جيب، وإنما تعم على كل من رينيغيد وكومباس وشيروكي وغراند شيروكي بالإضافة إلى طراز رانغلر.

> «تريل راتيد» شهادة ضمان لقدرات الجيب الرباعية واعتراف بأنها اجتازت العوائق بنجاح

قدرات عالية

مما يذكر أن سيارات جيب تتبع الآن مجموعة فيات كرايسلر، وقبلها كانت الشركة تمثل قطاعاً من مجموعة كرايسلر منذ عام 1987. وتتخصص الشركة في السيارات الرباعية التي تغطي كل القطاعات من فئات المدخل مثل رانغلر إلى الفئة الفاخرة غراند شيروكي. وهي من أكثر القطاعات ربحاً في مجموعة فيات كرايسلر الآن وباعت في ذروة إنتاجها 1.5 مليون سيارة جيب، معظمها في السوق الأميركي. وبلغ من شهرة جيب بقدراتها الرباعية أن الاسم يطلق أيضاً على سيارات رباعية أخرى تكون لها قدرات عالية خارج شبكات الطرق.



صلاة التراويح..
كيف بدأت ومتى؟

صلاة «التراويح» وتعرف بصلاة القيام، وهي من سنن شهر رمضان المبارك، حيث تؤدى في كل ليلة من لياليه، سنها رسول الله صلى الله عليه وسلم، وصلاها في جماعة ثم ترك الاجتماع عليها؛ مخافة أن تفرض على أمته، وعندما توفي أحيا عمر بن الخطاب رضي الله عنه هذه السُنة عندما رأى الناس يصلونها متفرقين، وجمعهم على إمام واحد قائلاً: «إن كانت تلك بدعةٌ، فنِعمَ البدعة».

جدة - نسرين عمران

لماذا سميت صلاة «التراويح»؟

التراويح جمع ترويحة، ويراد بها الجلسة التي يستريح بها الناس، وقد أطلق على صلاة القيام في شهر رمضان صلاة التراويح؛ لأنها تشتمل على جلسة استراحة بين الركعات، إذ يستريح المصلون فيها بعد أداء أربع ركعات قبل إتمام صلاتهم.

ويرجع أصل تسمية صلاة التراويح بهذا الاسم إلى ما كان يُؤدّيه المسلمون في مكّة المكرّمة؛ إذ كانوا يُؤدّون أربع ركعاتٍ من صلاة القيام في رمضان، ثمّ يأخذون قِسطاً من الراحة، ويطوفون بالكعبة المُشرّفة، ثمّ يُؤدّون أربع ركعاتٍ أُخرى، ثمّ يطوفون مرّةً أخرى بالبيت، ولذلك سُمّيت صلاة القيام في رمضان بصلاة التراويح، وأورد الإمام ابن حجر العسقلانيّ في شرحه لصحيح البخاري أنّ تسمية صلاة التراويح بهذا الاسم ترجع إلى ما كان من فِعل الصحابة -رضي الله عنهم- إذ كانوا يستريحون في قيام رمضان، وذلك أوّل ما شُرِعت تلك الصلاة.

متى شرعت صلاة التراويح؟ وما حكمها؟

الجماعة في صلاة التراويح شُرعت بدايةً زمن النبيّ -عليه الصلاة والسلام- إلّا أنّه لَم يُداوم على الجماعة فيها، وتُوفّي على ذلك الأمر، واستمرّ الحال على ما كان عليه في زمن خلافة أبي بكر الصدّيق -رضي الله عنه-، وزمناً من خلافة عمر بن الخطّاب -رضي الله عنه- أيضاً. فقد سَنّ النبيّ -عليه الصلاة والسلام- أداء صلاة القيام في شهر رمضان، مُبيّناً أجر الحرص على أدائها؛ إيماناً، واحتساباً؛ إذ أخرج الإمام مسلم في صحيحه عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أنّ النبيّ -صلّى الله عليه وسلّم- قال: (مَنْ قَامَ رَمَضَانَ، إيمَاناً وَاحْتِسَاباً، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)، كما ثبتت تلك المشروعيّة بما ورد من فعل النبيّ أيضاً؛ إذ رُوي عن أمّ المؤمنين عائشة -رضي الله عنها-، أنّ النبيّ خرج إلى المسجد في ليلةٍ من ليالي رمضان؛ ليصلّي صلاة القيام، فرآه البعض من الصحابة -رضي الله عنهم- فاقتدَوْا بصلاته، وتكرّر ذلك في بعض المرّات، إلّا أنّ النبيّ -عليه الصلاة والسلام- توقّف عن الإمامة في صلاة التراويح؛ خشية الاعتقاد بفرضيّتها على المسلمين، فقد أخرج الإمام البخاريّ عن عائشة -رضي الله عنها-، أنّ النبيّ قال: (قدْ رَأَيْتُ الذي صَنَعْتُمْ ولَمْ يَمْنَعْنِي مِنَ الخُرُوجِ إلَيْكُمْ إلَّا أنِّي خَشِيتُ أنْ تُفْرَضَ علَيْكُم)، ويتبيّن من ذلك أنّ صلاة التراويح ليست واجبةً، ولا فريضةً، وإنّما هي سُنّةٌ مُؤكّدةٌ.

عمر أول من جمع المسلمين على إمام واحد في التراويح

كان عُمر بن الخطّاب -رضي الله عنه- أوّل من جمع المسلمين على إمام واحدٍ في صلاة التراويح، بعد أن كانوا يُؤدّونها على أحوالٍ مختلفةٍ؛ فكان البعض يُؤدّيها مُنفرداً، وآخرون جماعةً، وكان إمامهم الصحابيّ أبيّ بن كعب -رضي الله عنه-، أخرج الإمام البخاريّ في الصحيح عن عبدالرحمن بن عبد القاري: (خَرَجْتُ مع عُمَرَ بنِ الخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عنْه، لَيْلَةً في رَمَضَانَ إلى المَسْجِدِ، فَإِذَا النَّاسُ أوْزَاعٌ مُتَفَرِّقُونَ، يُصَلِّي الرَّجُلُ لِنَفْسِهِ، ويُصَلِّي الرَّجُلُ فيُصَلِّي بصَلَاتِهِ الرَّهْطُ، فَقَالَ عُمَرُ: إنِّي أرَى لو جَمَعْتُ هؤُلَاءِ علَى قَارِئٍ واحِدٍ، لَكانَ أمْثَلَ ثُمَّ عَزَمَ، فَجَمَعَهُمْ علَى أُبَيِّ بنِ كَعْبٍ، ثُمَّ خَرَجْتُ معهُ لَيْلَةً أُخْرَى، والنَّاسُ يُصَلُّونَ بصَلَاةِ قَارِئِهِمْ، قَالَ عُمَرُ: نِعْمَ البِدْعَةُ هذِه، والَّتي يَنَامُونَ عَنْهَا أفْضَلُ مِنَ الَّتي يَقُومُونَ يُرِيدُ آخِرَ اللَّيْلِ وكانَ النَّاسُ يَقُومُونَ أوَّلَهُ).



„ يرجع أصل تسمية صلاة التراويح بهذا الاسم إلى ما كان يُؤدّيه المسلمون في مكّة المكرّمة

وقد ذكر المُؤرّخون في بعض الروايات أنّ جَمْع المسلمين على إمام واحدٍ زمن عمر بن الخطّاب كان في السنة الرابعة عشْرة للهجرة، وبعث إلى كلّ المناطق الواقعة تحت خلافته بأداء صلاة التراويح جماعةً، وقيل إنّه جعل إماماً للرجال من المسلمين، وإماماً للنساء.

البدعة الحسنة!

صلاة التراويح جماعةً بدعةٌ حسنةٌ! اعتبر عمر بن الخطّاب -رضي الله عنه- أنّ أداء صلاة التراويح جماعةً بدعةٌ حسنةٌ، وقد عبّر عن ذلك بقوله: «إن كانت تلك بدعةٌ، فنِعمَ البدعة»، وتجدر الإشارة إلى أنّه لم يقصد المعنى الشرعيّ للبدعة كما بيّن ذلك كثيرٌ من العلماء، منهم: شيخ الإسلام ابن تيمية، وابن رجب؛ فالبدعة في اللغة يُراد بها: القيام بالشيء على غير مثالٍ سابق، وعلى ذلك يكون جَمْع المسلمين على صلاة التراويح بدعة بمعناها اللغوي فقط؛ أي أنّ الاجتماع للتراويح خلف إمام وقارئ واحدٍ بشكلٍ مُستمرّ مُنتظم لم يُعرَف إلّا في عهد ابن الخطّاب، إلّا أنّ فِعْله مُستندٌ إلى سُنّة النبيّ -عليه الصلاة والسلام-؛ إذ كان يُصلّي بالمسلمين صلاة القيام في رمضان جماعةً دون أن يُداوم عليها؛ خشية فَرْضها على أمّته، فكان جَمْع المسلمين عليها في عهد عُمر بدعة حسنة؛ فهي من الأعمال الصالحة التي لا تُخالف الشريعة، باستثناء وجود الخشية من وجوبها على المسلمين، وقد زال ذلك الاستثناء بوفاة النبيّ -عليه الصلاة والسلام-.

ولم يشرع عمر بن الخطّاب -رضي الله عنه- الجماعة في صلاة التراويح إلّا بالاستناد إلى ما كان على عهد النبيّ -عليه الصلاة والسلام-، بالإضافة إلى اجتهاده في تلك المسألة، وإقرار الصحابة -رضي الله عنهم- من المهاجرين والأنصار على ذلك، ومنهم: عليّ، وعثمان، وطلحة، والزُّبير، ومعاذ بن جبل، وعبدالله بن عباس، ولو كان ذلك الأمر عن ابتداع من عُمر لأنكرَه عليه كثيرٌ من الصحابة.

ماذا يفعل المُصلي في التراويح؟

يُسَنّ للمسلم في الاستراحة بين ركعات صلاة التراويح التسبيح، والتهليل، والتكبير، والصلاة على النبيّ محمدٍ -صلّى الله عليه وسلّم-، والدعاء؛ استدلالاً بما رُوي عن السّلف الصالح -رضي الله عنهم- بينما ذهب علماء آخرون، ومنهم ابن حجر الهيثميّ إلى القول بأنّ الذِّكر في الاستراحة بين ركعات صلاة التراويح بدْعةٌ لا أصل لها في السنّة النبويّة، أو فِعل السّلف الصالح، ولا بأس من إلقاء موعظةٍ للمُصلّين في تلك الاستراحة، ويُفضّل عدم المداومة عليها؛ تجنُّباً للاعتقاد بأنّها جزءٌ من صلاة التراويح، أو أنّها واجبةٌ، ممّا يُؤدّي إلى الإنكار على مَن لا يفعل مثلها.

المراجع:

بدائع الصنائع: للإمام الكاساني

الدكتور محمد البلتاجي: منهج عمر بن الخطاب في التشريع

دكتور سعيد القحطاني: فضائل الصيام وقيام صلاة التراويح



في هذه الأوقات غير المستقرة، قد تبحث عن طرق لدعم تعلم أطفالك عن بعد في المنزل. "أهلاً سمسم" البرنامج الجديد للأطفال من مبتكري "افتح يا سمسم" وبرامج "سسمي ستريت" (Sesame Street) المَحبوبة في جميع أنحاء العالم، هو برنامج تفاعلي وتعليمي مصمم للأطفال من عمر 3 إلى 8 سنوات. في ما يأتي حقائق طريفة ومعلومات أكثر حول "أهلاً سمسم":



للمزيد من هذه الحقائق ولتشاركوا المرح، تابعونا على:


اليوتيوب: youtube.com/AhlanSimsim



الفيسبوك: أهلاً سمسم Ahlan Simsim


انستغرام: AhlanSimsim



شاركي معنا في
مسابقة مطبخ رمضان
واربحي جوائز قيّمة تصلك إلى بيتك

الجائزة الأولى:
6 قسائم استشارات في التصميم الداخلي
بقيمة 1000 درهم لكل منها مقدمة من مطابخ الطباع
المتخصصة في المطابخ الإيطالية عالية الجودة @TABBA_KITCHENS

الجائزة الثانية:
ستوفر Aarke 6 مكنات لصنع مياه فوارة ، تم تصميم
AARKE CARBONATOR II من الداخل الى الخارج لتصبح انحف مكنة
والاكثر احكاما لصنع المياه الفوارة في العالم

الجائزة الثالثة:
10 أدوات طبخ فاخرة ومختلفة.

كل ما عليك فعله هو إدراج بياناتك
لتدخلي السحب

تقبل المشاركات عبر موقع
WWW.SAYIDATY.NET، وعبر البريد العادي
«مسابقة مطبخ رمضان 2020»

اسم الطبق:..
طريقة الإعداد: مدة الطهو:...
الكمية تكفي لـ: «اذكري عدد الأشخاص»:.......................................
يمكنك كتابة الطريقة على ورقة منفصلة وإرفاقها بالكوبون»
الاسم:...
العنوان:...
رقم الهاتف:..

املئي الاستمارة وأرسليها الى العنوان الآتي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام،
ص.ب 502038 دبي - الإمارات العربية المتحدة
أو من خلال الـ SMS «السعودية فقط» 80833
اذكري على الغلاف عبارة مسابقة «مطبخ رمضان»

تعلن النتائج بعد 6 أسابيع من انتهاء الشهر الفضيل، حيث ترسل الجوائز
إلى الفائزات والفائزين إلى العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العاديٍ،
ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستلام الهدايا، وخصوصاً
استشارات التصميم الداخلي، حيث تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر.

aarke



مطابخ الطبّاع
TABBAA KITCHENS



ما بين العقل والعاطفة

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

الحب هو الأساس الذي يقوم عليه الزواج.. الحب الحقيقي الذي لا يمكن أن يكون يوماً نزوة أو عاطفة؛ بل هو فعل.. الحب هو التوافق بين الحاجات الحيوية والمشاعر الوجدانية وليس التطابقَ في الصفات والعادات.. الحب هو أسمى العلاقات التي يمتزج فيها العقل بالعاطفة ويصبح الشريكان كتلة واحدة؛ فتنصهر أفكارهما ومشاعرهما وأهدافهما.. الحب هو الانسجام في أسمى معانيه، هو العطاء الذي لا أنانية فيه، هو الغذاء الروحي الذي يعمق نداء الفطرة الإيماني بحب الله؛ فالحياة الزوجية علاقة تجمع بين طرفين لكل منهما كيانه وشخصيته المستقلة، ولا يعني ذلك أن كلاً منهما يفعل ما بدا له؛ بل عليه أن يدرك أنه لم يعد حراً كالسابق، وأن هناك شريكاً لا بد من احترام رغبته ومتطلباته، ولكن ماذا يحدث الآن؟ كل طرف يريد أن يتخلى عن واجباته ومسؤولياته وأن يتمسك بحياته السابقة؛ فالزوج الذي اعتاد على السهر وصحبة الأصدقاء والرجوع وقتما شاء، ينكر أن لزوجته عليه حقاً.

والزوجة التي تعودت على أن تنام وقتما تشاء مدللةً مرفهةً لا تعمل شيئاً، عليها أن تدرك أن لزوجها عليها حقاً، نسي الزوجان أن لكل منهما واجبات وعليهما مسؤوليات، ولا يجب أن يسعى أي طرف إلى طلب المزيد من الحقوق دون أن يؤدي واجباته.. ويرضي ذاته على حساب الطرف الآخر، ولا يرغب في تحمل المسؤولية وفي المقابل يريد أن يحظى بالمزيد من المميزات، ويترك لشريك حياته المسؤوليات التي يجب أن يقوم بأدائها، ونحن نعلم أننا مسؤولون أمام الله عما نُسترعى من أمانة، وهل حفظناها أم ضيعناها، والحفظ هو أن نحفظ النفس من الخروج عن مسارها حتى نرضي أنفسنا؛ مما ينتج عنه صراع من شأنه أن يحدث التنافر وانعدام الترابط الذي يؤدي إلى التفكك في العلاقة.

فلو أشعرت الزوجة زوجها بأهميته وبأن سعادته أهم من اعتبارات أخرى في حياتها، ولو خصصت له وقتاً للحوار دون أية مشتتات تعيق التواصل، وتخلت عن جهلها المتعمد بمدى حبه للمدح والثناء والحديث عن إنجازاته ومشكلاته، ولو علمت أن أكثر ما يتعس الرجلَ العبوسُ في وجهه وكثرة التذمر والإحساس بعدم الرضا والاستياء والشكوى، كذلك الزوج لو عاش لحظات السعادة ولم يبحث عن المثالية في زوجته؛ بل يعيش واقعه وينظر للإيجابيات، ويحول حياته بذكاء للأفضل ويعيش لحظته ويستمتع بها، وأشعرها بأنها الحضن الدافئ الذي يجد فيه راحته، وأنه يستمد منها الفرحة والطاقة والقوة، وبأنه متمسك بها ويحتاجها لجانبه لتشعره بالحنان والأمان، أقول، لأن الزواج ميثاق غليظ، قبول وتقبل وانشراح، ألفة وقناعة، ورضا وتقدير، وأمان واطمئنان؛ فلا يغفل الزوجان أهمية التغيير في أمور قد يظنانها بسيطة، ولكنها تجعل الحياة أكثر إشراقاً وجمالاً واستقراراً ومتعة؛ لأنها تشبع لكل شريك حاجاته الحيوية والاجتماعية، ويصبح متكيفاً مع البيئة الاجتماعية ومع من يعاشر ويحاول التوافق والتكيف والانسجام مع الطرف الآخر؛ فبالتفاهم ينمو الحب ويزدهر، ويحدث التوافق والتكيف والانسجام لتلك العلاقة الرائعة.

HOROSCOPES

برج الثور TAURUS

20 أبريل ـ 20 مايو

الكوكب المسيطر: فينوس
العنصر: التراب (الأرض)
اليوم المحبب: الجمعة
اللون المفضل: الوردي الفاتح والأزرق الفاتح والأخضر
المعدن: النحاس
الحجر الكريم: الزمرد
الأرقام: 6 - 15 - 24
الأبراج المتوافقة مع الثور: السرطان، والعقرب، والحوت، والعذراء، والجدي، والميزان والثور.
من مشاهير برج الثور: نانسي عجرم، سلافة معمار، ميريام فارس، بينيلوبي كروز، جيسيكا ألبا، أصالة، عادل إمام، أديل، جوزيف عطية، حسن الرداد وديفيد بيكهام.

القاهرة ـ عبير فؤاد


سلافة معمار

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «عطـارد» بمنـزل العلاقات يدفعك لتحسن اسـتثمار مواهبـك وقدراتـك، وتعبّر جيداً عن رأيك. طـوال الوقت: اهتم بصحتك وتجنب الجدال ولا تعلن خططك، أما الأربعاء والخميس فعليك بمراجعة خطواتك وحساباتك تجنباً للأخطاء والخسائر.
الحب: الإثنين والثلاثاء والجمعة: الأجواء العاطفية والاجتماعية والعائلية رائعة وقد يجمعك بالأحباب والإخوة احتفال أو اجتماع عائلي. طـوال الوقت: ابتعـد عن الزهـو بنفسـك، والأربعاء والخميس: انتبه لأقوالك ولا تتسرع في إعطاء وعود.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «الشـمس» ببرجك تسـاعدك على إحـراز تقدم. تبدو فعـالاً وتنجح فـي إنجاز أعمالـك وتعرف كيف تفـرض إرادتك بحنكة وذكاء. الإثنين والثلاثاء: الزم السرية والكتمان، والجمعة القادم: ادرس جيداً كي لا تخطئ التقدير.
الحب: «المريخ» بمنزل الأصدقاء يمنحك وقتاً مناسباً للانطلاق مع الأصحاب. تسـتمتع بالحياة وتجمعك نشـاطات مشتركة مع من تحب، وإذا كنت خالياً قد تتحوّل صداقة لعلاقة حب. الإثنين والثلاثاء والجمعة: اقتصد في كلامك.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: هذا الأسـبوع «المريخ» بوضع معاكس يشحن جدولك الزمنـي، وينصحـك الفلك بالتريـث في الإعلان عـن أفكارك، واحذر التبذير والمغامرة، ومع ذلك تتمتع يومي الإثنين والثلاثاء بالثقة في النفس والقدرة على التأثير فيمن حولك.
الحـب: رغم الضغـوط، «عطـارد» ببرجك يمنحـك توازناً في تعاملاتك ويشـحذ قدرتك على فتنة الجنس الآخر وتلفت إليك الأنظار، بشرط أن تتجنب التعالي في التعامل مع الآخرين. كما أن المخلصين يدعمونك يومي الإثنين والثلاثاء.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «الشـمس» و«المريخ» داعمان ويدفعانك للاجتهاد. قد تتحوّل من تلميذ لأستاذ في مجالك، وتبدي استعداداً للتوسع. بـادر ولا تخشَ القيام بالخطوة الأولـى، فقط اعمل في صمت طوال الوقت، وقاوم الإحباط يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: هذا الأسـبوع تمنحك الأفلاك سـعادةً ودفئاً في الصداقة والحب والعائلـة، وتعطي مزيداً من الاهتمـام لمظهرك وتؤثر ببسـاطة في الآخرين، وتملك كل الأدوات التي تسـاعدك على التواصل، فقط تجنب الفخر بنفسك طوال الوقت.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: من السـبت للثلاثاء: الوقت مناسـب لتتخذ خيارات جيدة ويمكنك أن تتقدم بإيجابية وتقوم جيداً بواجباتك، ما عدا ذلك قاوم التشـتت والعصبية، وتمالك أعصابك خاصة أن معاكسـة «الشمس» قد تتسبب في تعطيل أعمالك.
الحـب: تتحرر من ضغوط وتجد راحتك فـي الحب وتلقى دعماً ممن تحب، لكن قد تشعر بالتشوش من الأربعاء للجمعة. حاول ألا تستسـلم للتوتـر والقلق وألا تنزلق في نقاش يتسـبب في صدام مع البعض.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشـمس» بمنزل الحظ تعدك بالنجاح وقد تبدو ملهماً بصـورة مربكـة، ومع ذلك انتبـه لحقوقك أيام السـبت والأحد والجمعـة، وتأنَّ في قراراتك وكن مسـتعداً للاجتهاد فلا شـيء يدرك بدون تعب واصنع مصيرك بيديك.
الحب: «فينوس» و«عطارد» معاكسـان. حـاول أن تتعامل بودّ مـع من حولك، ومع ذلك مـن الإثنين للخميس: قد تنعم بفترة عاطفية واجتماعيـة هادئة. تميل لملاقاة الأصدقاء، وقد يقوم أحد الأوفياء بدور فعال في حياتك.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «المريخ» بمنزل العمل يسـاعدك على تنظيم جهودك وأولوياتـك. تبدو رزينـاً وقادراً على الإقنـاع بلطف، وقد تبحث فكرة تحقق من خلالها مكاسـب وتميل للانفتـاح على الخارج. ينصحك الفلك بالتروي يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: «عطارد» بمنزل الحظ يمنحك روح تفاؤل وتمضي واثق الخطـى. تحصل على دعم من يحبونك، وقد يسـاعدك الفلك على اكتشاف أمور خافية. يومي الإثنين والثلاثاء: تماسك أمام الاستفزاز، وإذا كنت متزوجاً تجنب الخلاف.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: ينصحك الفلك أن تستدعي كل ما تملك من قوة تحمّل وقـد تكون هنـاك أمور تجري فـي الخفاء. كـن منتبهاً لتحمي نفسـك. رغم الضغوط، تسـتطيع من السـبت للثلاثاء أن تبرز مواهبك بأفكار جديدة.
الحب: «الشـمس» بمواجهة برجك تصيبك بالإرباك، وإذا كنت متزوجاً ينصحك الفلك أن تكبح عصبيتك مع شريك حياتك. من السـبت للثلاثاء: يمكنك أن تقترب ممن تحب وتقوم بواجباتك العائلية على أكمل وجه.

SAGITTARIUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشـمس» بمنزل العمل تدفعك للعمل بكامل قواك، وقد تحصـل على مسـاعدات تفيدك في إنجـاز أعمالك، فقط احـرص علـى ترتيب أفـكارك واحترس في التفـاوض وتوقيع الأوراق لتخرج غانماً، وضاعف حذرك يومي السبت والأحد.
الحب: «فينوس» يتراجع بمواجهة برجك، ومن المهم ألا تتفوّه مع من تحب أو مع شـريك حياتك بكلام جـارح تندم عليه. كما أن الأمور ليسـت مثالية اجتماعياً وعائلياً وعليك أن تهدأ حفاظاً على علاقاتك.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشـمس» و«أورانوس» داعمـان ويعدانك بمناخ جيد للعمـل وتبدو أكثـر تفهمـاً وتعاونـاً، والوقت مناسـب للإقناع والتفاوض والخوض في مغامرة محسوبة. الإثنين والثلاثاء: قد تميل للغضب وعليك أن تصبر ولا تتسرع أو تغامر.
الحـب: يحالفك الحـظ عاطفياً وقد تقضي وقتـاً ممتعاً مع من تحب. سواء كنت خالياً أو مرتبطاً تمنحك الأفلاك طاقة عاطفية وحظـاً في الحـب، أما عائليـاً فالأمر يتطلب منك صبـراً ولباقة يومي الإثنين والثلاثاء.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمـل: «الشـمس» و«أورانوس» معاكسـان، لذا عليـك أن تقاوم الأفكار السـلبية واعتن بصحتك وخطواتك، ومع ذلك يمكنك يومي الإثنين والثلاثاء أن تنطلق بنشاط وتثبت التزاماً وحرفية في سلوكك وتنفعك موهبتك التنظيمية وملاحظتك لكل صغيرة وكبيرة.
الحـب: هذا الأسـبوع، حـاول أن تبتعد عـن اسـتفزاز الآخرين لتتجنب اشـتعال المشـاكل عائلياً واجتماعيـاً وعاطفياً. الإثنين والثلاثـاء: الوقـت مناسـب لإصـلاح علاقاتك بشـرط ألا تتبرع بالحديث عن أخبارك أو أسرار الآخرين.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «المريـخ» ببرجك يمنحك إصراراً علـى خَلْق الفرص، و«الشـمس» تمنحك سـرعة بديهة وتبدو أكثر تركيـزاً وقدرةً علـى تحريك الأمور وتحسـن التصرف، فقط تمهـل في ردود أفعالك واعتمد اللباقة أمام الاستفزاز يومي الإثنين والثلاثاء.
الحب: رغم الضغوط والخلافـات، تبادر بتقديم الحب وتحصل عليـه فـي المقابل. تبدو متألقـاً وتقترب ممـن حولك وتجتهد لتعقد علاقات قوية مع البعض، فقط تعامل بمرونة مع الأهل والأقارب والأحباب فالصلابة ليست في صالحك.



قبل الوصول



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

هل الأشياء بالنسبة لك مجرد مشاريع تنتظر الانتهاء منها لتغادر؟. وهل المشاعر جزء بسيط في حياتك تتعامل معه وفق المصالح؟. لاتجعلني أخسر الصور التي رسمتها عنك، والأحلام التي نسجتها من أجلك. لاتكسر شيئاً استثنيته من عالمي، فلا تظلمني في عالمك. هل الفراق بالنسبة لك نقطة توقف قصيرة في مشوار طويل؟. ولماذا ترسم النهايات ونحن في منتصف الطريق؟.

الأمور ليست بهذه السهولة. الفراق بالنسبة لك كلمة يمكن أن تقولها في أي لحظة وتغادر. وبالنسبة لي كلمة سوداء ومصير مظلم أتحاشى التفكير فيه. أسعى من أجلنا لأنني أفكر فينا ككيان واحد. أبادر بالتضحيات وأعدّها مرحلة وضريبة من أجل أن نكمل المشوار. لكن من غير العدل أن تجعل حياتي على خط الانتظار. أشعر بأنني أركض في عالم لوحدي، وأنت تراقب وتستمتع بالخطوات. الركض من طرف واحد ظلم للعدالة واستغلال للمشاعر.

أحاول بكل إرادتي ألا نصل إلى نقطة اللاعودة. ليس لأنني لا أستطيع، بل لكونني أدرك أننا إذا وصلنا إلى تلك النهاية من الصعب العودة إلى البدايات. المشاعر ليست أجهزة نستنفذها للنقطة الأخيرة ومن ثم نركّب لها بطاريات جديدة. وتخطىء إذا راهنت دائماً على رصيد المشاعر. فالحياة مشاركة وعطاء من جانبين، بينما الاعتماد على طرف واحد فقط هو تشويه للمشاعر.

أفكر فيك وتحتار الأسئلة. هل تخلط بين الخيال والواقع؟. هل تقودك المؤثرات الخارجية إلى قرارات ربما تندم عليها؟. ولماذا نكون ضحية لأشياء ليس لنا فيها ذنب؟. نحن من ندفع الثمن في النهاية. وأحيانا الإنسان يدمر أجمل الأشياء بنفسه. ألم يقولوا إن الإنسان عدو نفسه؟ دعنا نتصارح. دعنا نسمي الأشياء بأسمائها. الغموض يفتح باب الظنون، ويقودنا إلى خيالات غير موجودة. من الجنون أن نحطم كياناً بنيناه من أجل أوهام عابرة. وأن نعتقد كل ما نظنه حقيقة، وكل كلمة عابرة هي رسالة. لاتفتح باب التأويلات. كل الاحتمالات مشكوك بها، ما عدا حبي لك فهو الحقيقة الراسخة في حياتي. أكره أنصاف الحلول معك. ومعك اخترت أن أكون في الحد الأقصى. وفي طريق لايعرف إلا اتجاه واحد. هو أنت ومعك.

اليوم الثامن:

**مشاعري ليست حقل تجارب
إما أن تبادر وإما أن تغادر...**

للتفاعل مع الكاتب عبر **sms**
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: **80833** |السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net


Chopard